

Menn og slanking

En kvalitativ studie av maskulinitet,
kropp, mat og helse i møte med menn som opplever overvekt.

av Marianne Inèz Lien

Hovedoppgave i sosiologi
Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi
Cand. Polit 1992
Universitetet i Oslo
Høsten 2004

Sammendrag

Overvekt og fedme sies å være et av de største helseproblemene i den vestlige verden. Verdens helseorganisasjon har kalt overvekt og fedme for vår tids store epidemi. I Norge har sentrale helsemyndigheter de siste årene bidratt til å skjerpe oppmerksomheten mot helseskadene ved overvekt og fedme. Statistikk viser at norske menn har hatt en sterkere vektøkningsskurve enn kvinner og sliter mer med helseproblemer knyttet til overvekt og fedme. Vi lever også i en tid hvor den slanke og sunne kroppen har høy sosial verdi. Den økende objektivisering av mannskroppen i film, reklame og andre medier bidrar til at menn gjøres oppmerksom på kropp og utseende. I sosiologien er det kvinnekroppen som har vært sentral innenfor helseforskning, og forskning på kroppsbildenes påvirkningskraft når det gjelder kroppslig misnøye og slanking. Hvordan menn forholder seg til kropp og helse er et relativt utforsket felt i sosiologisk sammenheng.

Målsetningen med hovedoppgaven er å synliggjøre menns erfaringer med kropp, mat og helse. Studien har maskulinitet som uttalt analytisk fokus. Undersøkelsens empiriske materiale består i hovedsak av intervjuer med menn som opplever seg selv som overvektige og av den grunn ønsker de å endre spisevaner. Noen av mennene i materialet har lyktes med å slanke seg, andre kommer ikke i gang med endringen. Flere av informantene har deltatt på Grete Roedes slankekurs for menn.

I analysen av intervjuene har jeg vært opptatt av å løfte frem mennenes hverdagslige erfaringer og løfte frem det tatt for gitt, for på denne måten utforske hvordan menn håndterer mat og kropp. Det vil si at jeg har vært interessert i mennenes egne fortolkninger og hverdagskunnskap om sine spisevaner og helse. Ambisjonen har vært å synliggjøre hvordan maskulinitet(er) leves, og hvordan menn forholder seg til kropp og helse. Oppgaven har en beskrivende heller enn en forklarende målsetning.

Sentrale teoretiske begreper som benyttes er Pierre Bourdieus begreper om (maskulin) habitus og den legitime kroppen, samt Robert W. Connells begrep om hegemonisk maskulinitet. I tillegg har det feministisk orienterte perspektivet til mannforskeren Victor Seidler vært en stor inspirasjonskilde. Det empiriske materialet presenteres gjennom tre analysekapitler: *Ansvar for egen helse, Menn og mat og Maskulinitet, kropp og følelser..*

Undersøkelsen viser at flere av slankekursdeltakerne hadde motstand mot å begynne på slankekurset. De fleste hadde begynt fordi kona hadde overtalt de, eller meldt dem på. Enkelte hadde fått kurset i gave. Det foreliggende materialet viser at den kjønnede disiplineren av kroppen bidrar til at menn oppfatter spising og slanking som lite maskulint, og derfor vurderes den sunne maten som kvinnelig å spise. Resultatene i denne undersøkelsen tyder på at menn underkommuniserer helseplager og har vanskelig for å betrakte seg selv som syke. De snevre grensene for hva som anses å være korrekt maskulin atferd ser ut til å være til hinder for at menn skal oppnå bedre helse.

INNHALDSFORTEGNELSE:

<u>Kapittel 1 Innledning</u>	4
<u>Studiens bakgrunn</u>	5
<u>Problemstilling og avgrensning</u>	9
<u>Oppgavens struktur</u>	10
<u>Kapittel 2 Teoretiske perspektiver og begreper</u>	12
<u>Teoretisk rammeverk</u>	12
<u>Kroppens sosiale verdi og legitimitet</u>	13
<u>Menns liv og erfaringer i et kjønnsperspektiv</u>	15
<u>Moralens tvekjønn</u>	17
<u>Tabuisering av kropp og følelser</u>	18
<u>Habitus</u>	19
<u>Hegemonisk maskulinitet</u>	22
<u>Kapittel 3 Metode og design</u>	24
<u>Metodiske veivalg</u>	24
<u>Materiale og utvalg</u>	26
<u>Rekruttering</u>	27
<u>Informantene</u>	28
<u>Gjennomføring</u>	30
<u>En kvinne som intervjuer menn om <i>feminine</i> temaer</u>	31
<u>Møte med menn på slankekurs</u>	35
<u>Kostholdseksperter</u>	37
<u>Kapittel 4 Ansvar for egen helse</u>	39
<u>Menns motstand og kvinners ansvar</u>	39
<u>I beredskap for andre</u>	44
<u>Menn som vil ta grep</u>	45
<u>Maskulinitet, arbeid og helseforståelser</u>	47
<u>”Helse har ikke vært noe tema”</u>	48
<u>I beredskap for jobben</u>	51
<u>Menn på slankekurs</u>	54
<u>Kapittel 5 Menn og mat</u>	59
<u>Fra tilfeldig spising til planlagte måltider</u>	59
<u>Stress, ansvar og bekymring</u>	62
<u>Matens kjønnede betydning</u>	65
<u>”Moren min har alltid slanka seg”</u>	65
<u>Ekte mannfolk spiser ikke damemat</u>	67
<u>Kapittel 6 Maskulinitet, kropp og følelser</u>	73
<u>Man(n) kan vel ha litt pondus?</u>	73
<u>Har du ikke kontroll – eller?</u>	79
<u>Undertrykt sårbarhet</u>	84
<u>Fleipen som maskulin strategi</u>	85
<u>Kapittel 7 Avsluttende kommentarer</u>	90
<u>Litteraturliste</u>	94

Kapittel 1 Innledning

To be an adult male is distinctly to occupy space, to have a physical presence in the world.

Robert W. Connell

Ideen til dette hovedfagsprosjektet fikk jeg etter en samtale med en venn av meg. ”Henry har blitt for feit,” sa hun. ”Henry” er mannen hennes, næringslivsleder i femtiårene. Hun fortsatte å fortelle at nå hadde han fått klar beskjed av legen: Enten fikk han slanke seg, eller så kom han til å dø av hjerteinfarkt. Mannen hadde fått valget – han var nødt til å gjøre noe. Han hadde meldt seg på Grete Roede-kurs – et eksklusivt slankekurs for næringslivsledere. ”Jøss,” tenkte jeg, ”menn og slanking – går virkelig menn på Grete Roede-kurs?”

Mange har en mor eller en venninne som har gått på Grete Roede-kurs, prøvd Nutrilett, banankuren eller Cambridge. Det er mødre og venninner som kjemper en livslang kamp mot kiloene. Det er ikke mange av mine venninner som spiser uten å tenke. De passer vekten. Vi snakker om kroppen. Vi vet hva maten inneholder av fett og sukker. Om vi spiser usunt, legger vi på oss. Vi har en plagsomt sterk bevissthet om hvordan kroppen vår ser ut for oss selv og for alle andre. Hver enkelt liten del av kroppen kjenner vi, om det så er appelsinhud, knefett, pærefasong eller strekkmerker etter fødsler.

Snakker menn om kroppen? Finnes det et maskulint *kroppstyranni*, eller er det dødsangsten, kona eller legen som driver menn til å slanke seg?

Min iver etter å finne ut hvorfor menn slanker seg, var bakgrunnen for at jeg begynte å skrive denne hovedoppgaven. Siden har Verdens helseorganisasjon kalt overvekt og fedme for vår tids nye epidemi, og jeg fant ut at det stod relativt dårlig til med menns helse. Etter hvert utviklet det jeg opprinnelig betraktet som komisk om menn og slanking, seg til å bli en studie av maskulinitet, matvaner, kropp og helse. Hovedoppgaven er tilknyttet et større forskningsprosjekt: *Maskuline kroppsvaner og helseforståelser – kjønn, kropp, kultur og*

forandring ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, UiO. Prosjektet ledes av min veileder, Ulla-Britt Lilleaas.

Studiens bakgrunn

Overvekt og fedme regnes for å være et av de største helseproblemene i den vestlige verden, noe som har bidratt til en offensiv satsing på helseopplysning når det gjelder overvektsrelaterte sykdommer. Helserapporter fra WHO og Sosial- og helsedirektoratet (SHD) betrakter overvekt og fedme som vår tids nye epidemi.¹ Levekårsundersøkelsen fra 2002 viser at overvekt og fedme er mer utbredt i befolkningen i dag enn det var i 1998 og 1995.² Ifølge Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet *bør fedme og overvekt behandles etter samme prinsipper som for andre kritiske lidelser* (SEF 1/2000:9). I et innlegg på en pressekonferanse 3. april 2003 i anledning Verdens helsedag sa daværende helseminister Dagfinn Høybråten følgende:

Det er ikke bare for hyggens skyld at Verdens helsedag har temaet ”Trim for helse”. Verden har fått en ny epidemi. Tall fra Verdens helseorganisasjon viser en økende forekomst av overvekt og fedme både i rike og fattige land. Økningen av kroppsvekt er så sterk at WHO beskriver inaktivitetsøkningen som en global epidemi med store konsekvenser for folks helse. Det er særlig hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes som øker.³

Fra et biomedisinsk ståsted regnes overvekt primært som et resultat av lavere fysisk aktivitet uten reduksjon av energiinntaket (SEF 1/2000, Strømme og Høstmark 2000, Sundar 2000, mfl.). Med andre ord er overvekt først og fremst et resultat av at man spiser for mye og beveger seg for lite. Den medisinske definisjonen av overvekt og fedme operasjonaliseres ved hjelp av måling av kroppsstørrelse i forhold til kroppsfett. Målet kalles BMI⁴, en forkortelse for *Body Mass Index* ($BMI = \text{kg/m}^2$). Ifølge målinger av BMI regnes over 27 prosent av den norske befolkningen som overvektig (Tønnesen 2003). En svakhet med BMI er at målet ikke skiller mellom muskelmasse og fett. Resultatet blir at de med stor muskulatur oppnår en høy

¹ ”Epidemi, en farsott, smittsom sykdom som i løpet av kort tid angriper større el. mindre deler av befolkningen i vidstrakte områder (...)” (Fremmedord og synonymer blå ordbok. Tredje utgave, annet opplag. 1996. Oslo: Kunnskapsforlaget).

² I 1995 var 17 prosent mellom 16 og 79 år overvektige. I 1998 var det 19 prosent overvektige. I 2002 var andelen steget til 23 prosent. Andelen svært overvektige er steget fra 5 prosent i 1995 og 6 prosent i 1998 til 9 prosent i 2002 (Ramm 2004).

³ Se hele talen på: http://odin.dep.no/hd/norsk/aktuelt/taler/statsraad_b/042071-990060/index-dok000-b-n-a.html

⁴ En BMI > 18,5 indikere undervekt, mens normalvekt ligger på 18,5–24,9 KMI. En BMI ≥ 25 definerer overvekt med økt risiko for sykkelighet. En BMI på ≥ 30 defineres som fedme. BMI skiller ikke mellom muskelmasse og fett. Heller ikke kjønn.

BMI. En frisk og veltrent person med mye muskler kan således feildiagnostiseres som sykkelig overvektig med risiko for alvorlige sykdommer.

Det uttalte politiske programmet er å bekjempe epidemien ved å gå bredt ut med et budskap om risikoaspektene ved overvekt og fedme. I tillegg skal det satses offensivt på forebyggende tiltak for å bedre mat- og mosjonsvanene til befolkningen. Det overordnede målet å få flere til å gå ned i vekt og mosjonere mer.

Helsedefinisjoner er i endring ettersom samfunnet utvikler seg og endrer seg. Forståelsen av helse handler ikke lenger om distinksjonen *syk – ikke syk*. I dag er det ikke lenger fraværet av sykdom eller reduksjon i sykkelighet som er det overordnede målet for den forebyggende helsepolitikken i Norge og i de fleste vestlige land. Verdens helseorganisasjon (heretter WHO) baserer sitt helsebegrep på prinsippene lykke, harmoniske relasjoner og sikkerhet for alle mennesker. Helse defineres slik av WHO: *"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and no merely the absence of disease or infirmity."*⁵ Videre anlegger WHO et sosialt og normativt aspekt ved helsebegrepet:

The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race, religion, political belief, economic or social condition.

St.meld. nr. 16 (2002/2003), *Resept for et sunnere Norge*, opererer med et utvidet helsebegrep som er identisk med WHOs definisjon av hva helse er eller skal være (St.meld. nr.16:6). I denne meldingen er vår egen forståelse og opplevelse av hvordan vi har det, viktig når en skal vurdere helsetilstanden. Slik blir helse noe subjektivt; et individuelt (livs)prosjekt. *Resept for et sunnere Norge* vektlegger spesielt den enkeltes valg og ansvar for å oppnå god helse (ibid.). Samtidig er det et uttalt politisk mål å gjøre de sunne valgene lettere tilgjengelig gjennom kunnskapsformidling og holdningspåvirkning (ibid.). Målet for helsepolitikken er blant annet å redusere helseforskjellene mellom kjønnene og mellom ulike sosiale grupper (ibid.).

Sosial- og helsedirektoratet er bevisst på de negative konsekvensene ved å fokusere på slanking (SEF 1/2000:5). Det betyr at direktoratet er oppmerksom på at fedmebudskapet kan nå feil målgruppe.

⁵ Kilde: Constitution of The World Health Organisation (http://policy.who.int/cgi-bin/om_isapi.dll?infobase=Basicdoc&softp).

Forskning har vist at menn har hatt en sterkere stigende vektøkningsskurve enn kvinner, og at de sliter mer med helseproblemer knyttet til overvekt og fedme. Levekårsundersøkelsen av 2002 viser høye andeler med overvekt og fedme blant menn helt ned i 25-årsalderen. 10 prosent av menn mellom 25 og 66 år har fedme (Ramm 2004). Ifølge en omfattende rapport fra *Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet* (heretter forkortet til SEF) om vekt og helse er det som nevnt spesielt bukfettet som øker faren for en rekke sykdommer som hjerte- og karlidelser, diabetes type II, gallesykdom, visse former for kreft, leddplager og belastningslidelser. Derfor benyttes gjerne et tilleggsmål, liv-hofte-ratio for å måle helseskadelig overvekt (SEF 1/2000). Vekt- og helserapporten fra Sosial- og helsedirektoratet anser det som viktig å starte systematisk innsamling av ytterligere informasjon om vekt, høyde og livvidde i ulike grupper av befolkningen (Høie 2000). En utbredt biologisk forklaring på kjønnsforskjellene når det gjelder overvekt og sykdom, er følgende: Hos menn samler det overflødig fett seg rundt magen. På kvinnekroppen fordeler som regel det overflødig fett seg over flere steder på kroppen. Det gjør at menn tåler overvekt dårligere enn kvinner. Ifølge medisinsk forskning tåler kvinner både høyt blodtrykk og overvekt bedre enn menn (Waalder 1999:98). Selv om det statistisk sett er flere overvektige menn enn kvinner⁶, er det først og fremst kvinner som slanker seg (NOU 1999:13).

En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner fra 16 til 79 år, Nordkoststudiene fra 1993–94 og 1997, viser at kvinner generelt sett spiser mindre fett og sukker enn menn. Kvinner spiser også mer av det som vurderes som sunne matvarer som grønnsaker, frukt og bær (Johansson og Solvoll 1999:12). Menn velger i tillegg oftere kaffe, brus og melk til og mellom måltidene, mens kvinner oftere velger sunnere drikker som te, juice og usukret mineralvann (Amlien og Stø 2000:13). Forbruksstudier viser også at kvinner ser ut til å være mer opptatt av matens næringsinnhold og sunnhetsgrad enn det menn er (Berg 2001:34–35).

Selv om de fleste samfunnsgruppene har fått bedre helse de siste 30 årene, har de sosioøkonomiske helseforskjellene økt i samme periode. Menn har i dag høyere dødelighet enn kvinner, i mange tilfeller dobbelt så høy⁷, og spesielt er hjerte- og karsykdommer en av de

⁶ I aldersgruppa over 45 år var det i 2003 dobbelt så mange overvektige menn som kvinner (Tønnesen 2003).

⁷ SSB Tabell 10 Dødelighetstabeller, 2003.

hyppigste forekommende dødsårsakene blant menn⁸ (SSB 2003). Dette gjelder særlig middelaldrende og eldre menn. Menn med diabetes type II har to til fire ganger så stor risiko for å få hjerte- og karsykdommer enn ikke-diabetikere (St.meld. nr. 16:12). Forskning viser også at kvinner generelt sett oppsøker lege oftere enn menn (Waler ibid. s. 97).

Når det gjelder sosioøkonomiske helseforskjeller, forklares disse ved at menn fra høyere sosiale lag spiser sunnere og mosjonerer mer enn menn fra lavere samfunnsklasser (St.meld. nr. 16, Tønnesen 2002). Statistikken viser nettopp at menn med høyere utdanning spiser sunnere og lever lenger enn menn med lavere utdanning. Det som betraktes som ernæringsrelaterte sykdommer, rammer oftere menn med lav sosial status (St.meld. nr. 16:7). Her har ufaglærte, mannlige arbeidere betydelig høyere dødsrisiko enn høyere funksjonærer (ibid. s. 35).

Parallelt med oppmerksomheten rundt sykdomsrisikoen ved overvekt og fedme har vårt samfunns ekstreme fokusering på kroppen som individuelt prosjekt blitt en del av vår hverdag. Vi ser at kroppsidealene stadig blir mer ekstreme og påtrengende og kravene strengere. Overvekt og fedme representerer et normbrudd i det moderne og henspiller på enkeltmenneskets moral og viljestyrke. Stemplingen av den overvektige og per definisjon den usunne kroppen tar form av negativ anerkjennelse.

Spiseforstyrrelser og livstruende slanking er et stort problem blant jenter og kvinner i dag. Spiseforstyrrelser har vist seg å ha sammenheng med personers psykiske historie (Skårderud 1991, Isdahl og Skårderud 2000). Når en person utvikler alvorlige spiseforstyrrelser, handler dette gjerne om komplekse årsakssammenhenger. Samtidig ses kroppsidealenes påvirkning å være en av hovedårsakene til at vi finner så mange kvinner med disse lidelsene (Skårderud 1991). En økende objektivisering av mannskroppen i reklame, film og andre medier bidrar til at menn i større grad enn tidligere gjøres oppmerksom på kropp og utseende. Psykiater Finn Skårderud og psykolog Per Johan Isdahl har i flere år behandlet barn og voksne med spiseforstyrrelser i Norge. Skårderud (2000) hevder at gutter og menn med spiseforstyrrelser oftere forteller om historier med overvekt og mobbing enn jenter med spiseforstyrrelser. Både Isdahl og Skårderud ser det økende kommersielle presset på menns kropp som relative

⁸ SSBs Tabell 11 Dødelighet etter kjønn og alder, viser at menn har høyere dødelighet enn kvinner i alle aldersgrupper når det gjelder hjerte- og karsykdommer. Samtidig viser statistikk at dødeligheten blant mennene går ned når man kontrollerer for utdanningsnivå (Tønnesen 2002).

årsaker til at gutter og menn sliter med kropp og utseende, men mørketallene er store (Aftenposten 2002⁹, Skårderud 2000). De mener at en intensivering av fedmebudskapet fra SEF og WHO kan bidra til at flere menn vil få et vanskeligere forhold til kroppen (ibid.).

Sosiologisk forskning som omhandler gutters forhold til kroppen, viser at menn sjelden snakker med andre menn om følelser knyttet til kropp og utseende (Connell 1995, Seidler 1997, Watson 2000). Tall fra en spørreskjemaundersøkelse blant menn i militær førstegangstjeneste i Norge viste at 9,9 prosent av mennene i undersøkelsen hadde anoreksi og bulimilignende spiseforstyrrelser (Rotevatn 1998). En kvantitativ undersøkelse blant 2000 elever i ungdomsskoler i Sør-Trøndelag viser en økende tendens blant gutter når det gjelder misnøye med kroppen (Kjelsås og Bjørnstrøm 2003).

I St.meld. nr. 16 (2002/2003) anlegges det et uttalt kvinneperspektiv for å synliggjøre kvinners særegne helseproblemer for å styrke kunnskapsformidling og behandling av kvinners behov og situasjon. Innenfor norsk sosiologi er det ofte kvinnekroppen som er sentral når det gjelder forskning på kropp og helse. Hvordan menn forholder seg til kroppsidealene, er et relativt utforsket felt i sosiologisk sammenheng. Vi vet også mindre om hvordan menn opplever kropp og mat. Jeg håper med denne studien å bidra til å balansere forståelsen av kjønn, kropp og helse ved å utforske menn som sosiale aktører.

Problemstilling og avgrensning

Resultatene fra forskningen og statistikken jeg har vist bidrar til å problematisere helsemyndighetenes grunnsetning om ansvar for egen helse og aktualiserer behovet for å utforske gutters og menns forhold til kropp, mat og helse. For å belyse hvorfor menn ser ut til å være lite opptatt av sunne kostholdsvaner, blir det viktig å se nærmere på hvilke sosiale erfaringer menn gjør seg med maskulinitet. For å finne ut mer om hvordan menn opplever kropp, mat og helse, har jeg i denne oppgaven intervjuet menn som av ulike grunner ønsker å gå ned i vekt. Flere av informantene har deltatt på organiserte slankekurs kun for menn.

⁹ Isdahl hevder i et intervju med Aftenposten 2. august 2002 at den økende fokuseringen på kropp og utseende i samfunnet er en viktig, medvirkende årsak til at både gutter og jenter utvikler et problematisk forhold til kropp og mat.

Det er nærliggende å tenke seg at det ikke bare er kjønn, men at også sosioøkonomiske forskjeller og generasjonsforskjeller har betydning for menns spisevaner og helseforståelser. Jeg har valgt å studere menns forhold til mat, kropp og helse i et kjønnsperspektiv og vil legge mindre vekt på å belyse spesifikke klasseforskjeller.

En måte å få innblikk i menns praksis på er å rette oppmerksomheten mot deres hverdagserfaringer og løfte fram det erfaringsnære og det som er tatt for gitt, og på den måten utforske hvordan mennene håndterer mat og kropp. Studiens formål er å gripe mennenes egne fortolkninger og hverdagskunnskap om de ovennevnte temaer.

Sentrale spørsmål som stilles i oppgaven, vil være:

Hva motiverer menn til å slanke seg?

Hvordan ”gjøres” kjønn gjennom mat og spising?

Hvordan tolker og beskriver mennene i undersøkelsen sine spisevaner og sin helsetilstand?

Hvordan opplever mennene det å være overvektig i en kultur hvor den slanke, harde mannskroppen er idealet?

Oppgavens struktur

I oppgavens kapittel 2 presenterer jeg mitt teoretiske rammeverk. Kapitlet er forholdsvis kort i forhold til den empiriske delen av oppgaven. Grunnen til at jeg har begrenset den sosiologiske presentasjonen av teorier og begreper er at jeg har ønsket å vie det empiriske materialet overveiende oppmerksomhet. Bakgrunnen for denne prioriteringen er et ønske om å løfte frem og synliggjøre mennenes erfaringer og livsverden.

Kapittel 3 tar for seg mine metodiske veivalg, rekruttering og gjennomføring av intervjuer og deltakende observasjon. Her reflekterer jeg over betydningen av kjønn og makt i informant-forskerrelasjonen, samt etiske dilemma jeg kom opp i under møtet med menn på slankekurs. Informantenes agenda til å være med i en undersøkelse om kropp, mat og helse tas også opp til diskusjon.

I oppgavens siste del skal det empiriske materialet presenteres og analyseres. Analysen har jeg valgt å konsentrere om tre temaer. På bakgrunn av problemstillingen og funn i det empiriske materialet ble tre temaer framtrædende. Disse temaene danner basisen for de tre analysekapitlene: Kapittel 4 *Ansvar for egen helse*, kapittel 5 *Menn og mat* og kapittel 6 *Maskulinitet, kropp og følelser*. Kapittel 7 er en avsluttende kommentar og avslutning.

Kapittel 2 Teoretiske perspektiver og begreper

Teoretisk rammeverk

Den medisinske vitenskapen ser kroppen som stedet for diagnostisering. Gjennom det medisinske blikket blir kroppen vurdert som det biologiske grunnlaget for sykdomsprosesser, og slik blir de sosiale og erfaringsmessige aspektene ved kroppen borte (Steihaug 2002:29). I denne oppgaven studeres kjønn, kropp og helse som sosiale og kulturelle konstruksjoner. Begrepenes meningsinnhold vurderes som samfunnsmessig skapt og ikke som objektive kategorier. Det innebærer at jeg er opptatt av hvordan begrepenes mening oppstår relasjonelt og prosessuelt, og ikke hva kjønn, kropp og helse faktisk *er*.

Kroppen betraktes i sosiologien som et uttrykk for sosial identitet og tilhørighet. Den franske sosiologen Pierre Bourdieus (1984, 1990) perspektiv om den *legitime kroppen* kan kaste lys over kroppens idealiserte posisjon i det moderne. Frigga Haugs (1990) teori om *moralens tvekjønn* anlegges når jeg ser nærmere på sammenhengen mellom kjønn, kropp og moral. For å gripe det hverdagslige og erfaringsnære orienterer jeg meg mot fenomenologiske og feministisk orienterte perspektiver og begreper. En sterk inspirasjonskilde er den canadiske sosiologen Dorothy Smiths standpunkt og oppfordring til at sosiologer må starte i det nære og konkrete hverdagslivet. Spesielt vil perspektivet om *levd erfaring* løftes fram for å vise hvordan kroppen fortolkes og leves på personlig nivå. En viktig inspirasjonskilde er den engelske mannsforskeren Victor Seidlers (1994, 1997) profeministiske og psykoanalytiske perspektiv på menns livserfaringer og følelsesliv.

De intervjuede mennenes personlige erfaringer kan settes inn i en større sammenheng for å belyse hvordan levekår, omgivelser og maskulinitetsnormer får betydning på individuelt nivå. Bourdieus (1984, 2000) begrep om *habitus* vil utgjøre det teoretiske rammeverket når jeg undersøker hvordan levekår, normer og omgivelser får betydning for menns kostholdsvaner.

Sosiologen og mannsforskeren Robert Connells (1995) teori om *hegemonisk maskulinitet* brukes som innfallsvinkel for å belyse hvordan menn forholder seg til andre menn og kulturens presentasjoner av maskuliniteter og kropp.

De ovennevnte sosiologiske perspektivene innebærer en kritikk av det dominerende naturvitenskapelige synet på kropp og helse. Mitt anliggende er å vise hva sosiologiske teorier kan bidra med for å utfylle og nyansere biomedisinske forståelser av kroppen.

Kroppens sosiale verdi og legitimitet

Kroppen er en mulighet til å vise hvem vi er, og hvem vi ønsker å være. Kroppen fanger inn både sosiale normer og verdier, våre tanker og følelser. Den legitime kroppen er den som har den formen, vekten og høyden som anerkjennes som et overordnet ideal i samfunnet (Bourdieu 1990). Historikeren og mannsforskeren George L. Mosse ser sportens og gymnastikkens disiplinering av mannskroppen som grunnleggende i konstruksjonen den moderne maskuliniteten (Mosse 1996 i Ekenstam 1998:22). Den fysiske ytre kontrollen og den indre moralen skulle danne et harmonisk hele (Mosse 1996:5). I det moderne skal kroppens ytre reflektere indre styrke og kontroll (Bordo 1999, Bourdieu, 1990, Easthope 1990, Mosse 1996, Watson 1998, 2000). Det dominerende maskuline kroppsidealet viser en mannskropp som er hard, muskuløs og slank (Watson 2000). Muskler og fysisk styrke er kroppslige egenskaper som betraktes som spesifikt maskuline (Bourdieu 1995, Morgan 1993, Watson 1995, Connell 1995, Seidler 1997). Det er den friske, dynamiske, sterke, harde og slanke kroppen som er idealet i det moderne samfunnet.

Selvrealisering handler ikke bare om å realisere indre verdier, det handler også om status og om å vise omverdenen hvem man er. Bourdieu skriver som følger om kroppens betydning:

I den kroppslige hexis inngår både legemets fysiske utforming ("fysikken") og måten å føre den på, holdningen, opptreden, og dette blir ansett som et sant uttrykk for "personenes" dype "væren" eller sanne "natur" (...) (Bourdieu 2000:73).

En slank og veltrent kropp blir selve symbolet på både indre og ytre suksess (Frønes og Brusdal 2000:11). Ved å holde orden på kroppen viser vi at vi mestrer den moderne livsstilen og mottar anerkjennelse og respekt (Widerberg 1995:151).

De mest opplagte investeringene i kropp og helse vil primært dreie seg om kontroll over matinntak og gjennom å trene kroppen. Den legitime kroppen vurderes av samfunnsmedlemmene som å være et resultat av det Bourdieu kaller den herskende livsstil (Bourdieu 1990:7). Ifølge Bourdieu (1984) tillegges det fysiske en viktigere estetisk verdi blant høyt utdannede.

Siden kroppen har så omfattende aktualitet i et moderne samfunn, får det fysiske vesentlig betydning for personers opplevelse av sin egen og andres sosiale verdi, hevder Bourdieu. Det sosiale blikket danner grunnlaget for de praktiske (kropp)erfaringene og selvopplevelsen en får (1990:5). Bourdieu skriver:

Den praktiske kroppserfaringen utvikles når man på sin egen kropp bruker grunnleggende skjemaer som kommer av inkorporeringen av sosiale strukturer. Erfaringen blir kontinuerlig forsterket av ett av prinsippene som gir den enkelte aktør et varig forhold til sin egen kropp; denne spesifikke måten å føre kroppen på, presentere den overfor andre på, er framfor alt et uttrykk for distansen mellom den faktisk opplevde kropp og den legitime kropp. (...) sannsynligheten for å oppleve forlegenhet (...) ubehag, sjenerthet eller skamfullhet i kroppen, er høyere dess større disproporsjonen er mellom den sosialt avkrevde kropp og det praktiske forholdet til kroppen som blikkene og reaksjonene til de andre påbyr. Denne sannsynligheten varierer sterkt ifølge kjønn og posisjon i det sosiale rom. (Bourdieu 2002:74).

Bourdieu er her inne på det følelsesmessige og sårbare ved å være i en kropp som oppleves som avvikende fra den legitime kroppen ved at blikkene til de andre internaliseres og legges til grunn for hvordan en verdsetter seg selv. I boka "*Stigma*" viser sosiologen og antropologen Ervin Goffman (1975:14) at mennesker bedømmer en fremmeds karaktertrekk ved å betrakte hans umiddelbare utseende. Stigma består av en spesiell relasjon mellom en egenskap og en stereotyp klassifisering av mennesker (ibid. s. 16). Den sosiale kontrollen virker derfor styrende for hva man kan tillate seg å gjøre dersom man har en kropp som avviker fra det som anses som vakkert og attraktivt i den kulturen man lever i.

Som følge av kjønnssymbolene og menns dominans over kvinner blir den sosiale kapitalen i form av fysisk attraktivitet viktigere for kvinner enn for menn, hevder Bourdieu (ibid.).

Menns liv og erfaringer i et kjønnsperspektiv

Britiske samfunnsforskere har i flere år koblet menns helse til mannsrollen (Bendelow og Watson 1998, Sabo og Gordon 1995, Watson 2000 mfl.). Kvinner og menn gjør seg ulike erfaringer og lever forskjellige liv. Våre kjønnede identiteter bidrar til å konstituere arbeidsdelingen mellom menn og kvinner. Mannen har fortsatt hovedforsørgeransvaret i familien, men har i dag også en mer aktiv farsrolle (Lilleaas 2003:252). Selv om mannlighetsnormene er i endring, møter menn fremdeles forventninger om at de skal være sterke og ikke vise svakhet (1997). Forskning viser også at menn ofte lever i en splittelse mellom gamle krav og nye forventninger (Lilleaas 2003:252).

I sosiologisk og feministisk forskning betraktes kjønn som noe vi gjør gjennom vår praksis, og ikke bare noe vi er eller får. Å søke etter kjønnede betydninger er ikke det samme som å forsøke å finne ut hva maskulinitet *er*, eller hvordan menn *er*. Vi skaper oss selv innenfor visse samfunnsmessige rammer, under spesifikke omstendigheter. Sosiolog og mannsforsker Øystein Gullvåg Holter sier følgende om hva sosialt kjønn handler om:

Sosialt kjønn eller genus er en ordning der biologisk kjønn gjøres sosialt relevant. Kjønn gis en mening som vanligvis er knyttet til makt, og som skjuler makt og motmakt i et system av forskjeller (...). Kjønn er det vi gjør, som framstår som det vi er. (Holter 1996:59)

Holter (1996) påpeker at i kjønnspolitikken henvises menn og kvinner å følge et bestemt utviklingsforløp mot idealet om hvordan kjønnene skal være. Her vil brudd på forestillingene om det mannlige (og) kvinnelige vise seg som tabuer, hvor tabuene går ut på å ikke bli for lik det andre kjønn. Holter skriver at for menn kan det å nærme seg det som beregnes som kvinnelig, innebære og gå nedover i det sosiale hierarkiet (ibid.). Holter skriver:

Trusselen om tap av kjønn er derfor også en trussel om tap av makt og anerkjennelse, tap av kontakt, intimitet og samliv. (Holter 1996:59).

Kjønn er et relasjonelt begrep, og sosialt kjønn oppstår i møtet med andre og i samspill med våre sosiale omgivelser, skriver sosiolog og kjønnsforsker Karin Widerberg (1992)

Et relasjonsperspektiv innebærer at man ser kjønn som et resultat. Kjønn er med andre ord ikke noe fastlagt som ligger der og venter på å bli oppdaget, men noe som blir til i ulike mellommenneskelige relasjoner (Widerberg 1992:289).

Å innta et kjønnsperspektiv innebærer at man ser verden som kjønnnet. Det er i møte med andre i våre sosiale omgivelser at kjønn skapes: ”Fokuset ligger altså her på ulike sosiale relasjoner og deres ”kjønning” og ikke på kjønnene i seg selv” (Widerberg 1992:289)

Den canadiske kunnskapssosiologen og feministen Dorothy Smith (1987) oppfordrer sosiologer til å starte i det nære og konkrete. Vi må reflektere over hvilken virkelighet vi lager sosiologi av, hevder Smith, og kombinerer feminisme og materialisme når hun sier at vi må starte der kvinner er, i hverdagslivets konkrete *gjørende*. Hun oppfordrer sosiologer til å starte i kvinners liv og belyse deres erfaringer i et nedenfra- og innenfra-perspektiv (Smith 1987:126–127). Ved å vektlegge den konkrete *situasjon* og ”how it gets done, how it works” (Smith 1987:126) åpner man opp for hvordan kvinner gjør sitt kjønn og sine liv. Jeg tenker at Smiths oppfordring vil være et fruktbart utgangspunkt også for å studere menn som sosialt kjønn.

Medienes framstilling av mannens harde og muskuløse kropp forteller om at den er uovervinnelig og kan tåle ekstreme belastninger. Kroppen er en del av vår selvbiografi, sier Simone de Beauvoir i boka ”*Det annet kjønn*” (de Beauvoir 2000:329). Den norske litteraturviteren Toril Moi griper dette poenget når hun i boka ”*Hva er en kvinne?*” løfter fram de Beauvoirs tanker om kroppens levde erfaring:

Hvis jeg må ta meg fram i verden i en forkrøplet eller syk kropp, så kommer jeg ikke til å ha den samme erfaringen av verden eller av meg selv som hvis jeg hadde en frisk eller spesielt atletisk kropp. Heller ikke ville verden reagert overfor meg på samme måte som om jeg hadde en annen kropp.” (Moi 1998:102).

I sitatet ovenfor rettes oppmerksomheten mot hvilken betydning kulturens sosiale normer og verdier får for hvordan kroppen personlig (opp)leves og erfares. Ved å ta utgangspunkt i kroppens levde erfaring kan vi skaffe innblikk i hvordan de idealiserte forestillingene om kropp og maskulinitet virker i det konkrete levde (hverdags)livet. Moi skriver videre:

Å analysere levde erfaring er å ta utgangspunkt i det erfarende subjektet, forstått som alltid situert, alltid kroppsliggjort, men alltid i besittelse av en dimensjon av frihet. Subjektivitet er verken en ting eller en indre, følelsesmessig verden. Det dreier seg heller om vår måte å være i verden på (Moi 1998:118).

Innenfor det man i dag kaller mannsforskning, har man som uttalt hensikt å studere menns liv og erfaringer. Et kjønnsperspektiv på menns erfaringer innebærer å ha mannlighet eller maskulinitet som analytisk fokus. I denne oppgaven studeres menns liv og erfaringer i et

maskulinitetsperspektiv. Maskulinitet og mannlighet er begreper som både brukes synonymt og forskjellig i kjønnsforskningen. Jeg vil i denne oppgaven veksle mellom bruken av menn, maskulinitet og mannlighet alt etter hvilket analytisk nivå jeg befinner meg på. Mitt anliggende er å utforske hva menn faktisk gjør, deres praksis – deres måter å være mann på (deres mannlighet) i lys av idealer og forventningene til det å være mann i dagens samfunn (maskulinitet(er)). At alle mennesker er i besittelse av en viss handlefrihet, men også situert innenfor en sosial kontekst ser jeg som et fruktbart utgangspunkt for å kunne utforske menns forhold til kropp og kjønn.

Moralens tvekjønn

Overvektsnormene forteller oss hvilke (konstruerte) kulturelle forståelser av kropp, helse, skjønnhet, normalitet og avvik som er dominerende i et samfunn (Elvebakken 2003:75). ”En moralsk følelse er følelsen av respekt for etikkens regler,” skriver Haug i artikkelen ”*Moralens tvekjønn*” (1990:15–16). Moral har noe med skikkelighet og anstendighet å gjøre. Haug mener at kvinners kropp og seksualitet knyttes til kyskhets og anstendighets, og at disiplinerings av kvinner i første omgang skjer gjennom underordning av seksualmoralens normer og regler. Haug er opptatt av heteroseksualitetens normative disiplinering på makroplan og hevder at menn og kvinner kjønnnes gjennom at de møter ulike moralske forventninger (ibid. s. 18–19). Haug argumenterer for at moralen er tvekønnet, og at samme atferd blir tolket forskjellig avhengig av om aktøren er kvinne eller mann.

Haug (1990) ønsker altså å tydeliggjøre hvordan kvinner og menns ulike moralske sosialisering får betydning for hvordan de erfarer og forvalter sine kropp. Det er ikke slik at det eksisterer ulike moralverdier for hvert kjønn, men de samme verdiene får ulik betydning for menn og kvinner, hevder Haug. De moralske verdiene refererer til ulike praksiser og påbyr en annen atferd (ibid. s. 19). Haugs poeng er at det blir stilt spørsmål ved kvinnenens moralske karakter når de ikke holder ”orden” på kroppen. Menns ære og moral går ikke gjennom en disiplinering av kropp og seksualitet på samme måte som den gjør for kvinner. Haug skriver:

Det som faller oss inn i forbindelse med menn og skyld, er noe som berører arbeidet, eller finanser, eller noe så stort som fedrelandet eller hele rettssystemet. (...) Menns moral referer i stor utstrekning til dyktighet i forretningslivet. (...) Således er moralen en ekstrem kraft som adskiller kjønnene. For menn dreier den seg om eiendom og for kvinner om kroppen. (Haug 1990:18–19)

Menns ære og verdighet vurderes først og fremst etter hvor godt de gjør det i arbeidslivet. Teorien om moralens tvekjønn er utarbeidet etter Haugs minnearbeidsmetode over kvinners personlige erfaringer med kropp og seksualitet. Hun påpeker: ”Når den mannlige seksualitet kommer i fokus, framheves kraft, potens, styrke og muskler, og ikke mål og normalitet” (ibid. s. 33). Haug åpner opp for å stille spørsmålet om hvordan gutter og menn lærer underkastelse gjennom sine kropper: ”Det er på det rene at vi mangler forskning om menns innordning – men vi kan allerede nå holde fast ved at de tjukke guttene har en mulighet til å utlikne og kompensere (...), og således innordne seg i en større gruppe”, hevder Haug (ibid. s. 33).

Tabuisering av kropp og følelser

Seidler (1997) gjør som Dorothy Smith (1987) foreslår. Han sier i boka *”Man Enough”* at han ønsker seg en mannsforskning som også tar inn menns konkrete og personlige opplevelser og hverdagsliv. Det er viktig å gripe det motsetningsfylte i menns erfaringer med maskulinitet, hevder Seidler:

We have to be ready to not discount their feelings of anxiety, frustration and powerlessness. This needs to be a part of a critical engagement with men in their relationships with diverse masculinities. (Seidler 1997:14)

Hans ambisjon er å utforske menns følelsesliv og synliggjøre deres kjønnede erfaringer, det vil si menns personlige erfaringer i forhold til mannlighetsnormer og verdier, deres relasjoner til andre menn og til kvinner (Seidler 1997). I artikkelen *”Bending Bodies. Moulding Masculinities”* skriver Seidler at menn lærer å tenke om sykdom som om det var ekvivalent med sammenbruddet til en bil. Med andre ord de betrakter kroppen som en maskin (2003:88).

Unge gutter og menn som har en historie med overvektige, bærer med seg andre personlige erfaringer enn de som alltid har vært slanke. Seidler hevder at gutter og menn i stor grad dømmer seg selv og andre av samme kjønn etter ytre standarder, hvor styrke og muskelsammensetning er dominerende i menns vurdering av hverandres mannlighet (ibid. s. 186). Konkurransen om å være øverst i det fysiske hierarkiet – være den sterkeste gutten i klassen, blir således en del av gutters maskulinitetsprosjekter. Han skriver: ”It can be as we have betrayed an inner knowledge of ourselves, in order to prove when we where still young boys that we could be `man enough`.

Seidler hevder at menn har et instrumentelt forhold til kroppen, som følge av at menn ikke lærer seg å snakke om følelser, men derimot å kontrollere dem. Disiplineringen til maskulinitet går gjennom disiplinering av følelser er Seidlers anliggende. Språket blir det maktmidlet menn bruker til å kontrollere følelsene. ”Menn lever i hodene sine,” hevder han. Ved å forholde seg taus om kroppslige og emosjonell smerte unngår de skammen ved å være følsom og dermed feminin. (ibid. s. 139).

Seidler hevder at andre menns maskuline standarder virker styrende for hvilke temaer menn kan tillate seg å snakke om (ibid. s. 155).

Within modernity there is an identification between a dominant white heterosexual masculinity and reason, for men learn to think of themselves as the rational sex. This connects to the power and control men often insist on sustaining over their lives (Seidler 1997:196).

Seidlers ambisjon er å synliggjøre hvordan de rådende maskulinitetsidealene undertrykker menns følelsesliv og truer menns helse på individuelt nivå. Seidler hevder at gutter oppdras til å undertrykke frykt og skjule følelser for å unngå sosial straff (ibid. s. 136). Å bekrefte for seg selv og andre at en er mann nok får konsekvenser for hvordan menn forvalter sine liv og sine kropp. Ifølge Seidler er ikke hovedproblemet at menn mangler språk som kan sette ord på hva de føler. Det er konformiteten til mannlighetsnormene som bidrar til at de *lar være* å snakke om det de opplever som problematisk.

Seidler mener at klasse får betydning for hvilke språklige ressurser menn erverver seg. Arbeiderklassen vil ha andre oppdragelsesformer enn middelklassegutter og mer rigide grenser for hva det vil si å være mandig, hevder han (Seidler 1997:139). Som resultat av dette vil arbeiderklassens menn få det vanskeligere med å leve opp til de moderne maskuline idealene med å både være sterk og hard, følsom og myk på samme tid.

Habitus

For Bourdieu er det sentralt å vise at kroppen bærer med seg både bevisste og ubevisste forestillinger som resulterer i valg av ulike måter å gjøre ting på. Bourdieu hevder i boka ”*Distinction*” (1984) i sine analyser av strukturelle maktforskjeller at våre kroppsvaner er kollektive, ikke individuelle. Slik bryter han med de høymoderne forestillingene om at mennesket alenestående kan handle fritt og individuelt. Habitus står for en holdning – et

ståsted i verden som danner grunnlaget for vår tenkning og for vår praksis, sier Bourdieu (Bourdieu og Wacquant 1993b:106). Habitus er *kroppsliggjorte* disposisjoner eller lærte skjemaer som ligger til grunn for vår tenkning og handling i verden. Han viser gjennom sin handlingsfilosofi hvordan det skjer en reproduksjon av sosial ulikhet i helse på bakgrunn av at kroppsvanene man lærer i familien, blir fundamentalt viktige for det valget man senere gjør av livsstil (Bourdieu 1994).

Ifølge Bourdieu formes habitus gjennom disiplinering av kroppen og gir aktørene en praktisk sans eller forståelse (Bourdieu 1995:33). Habitusbegrepet omfatter også våre følelser og innstillinger (Lilleaas og Widerberg 2001:192). Her kan man trekke paralleller fra Bourdieus habitus til den amerikanske filosofen Charles Pierces forståelse av vanebegrepet:

En vane er ikke bare tilbøyeligheten til å handle på bestemte måter, en handling er også alltid et uttrykk for en form for tro eller innstilling. Våre vaner er alltid både fysiske og mentale. (Pierce i Lilleaas og von der Fehr 2001:28)

Både vår tenkning og våre gjøremål befinner seg på begge nivåer. Av den grunn blir vaner både fysiske og mentale (Lilleaas og von der Fehr 2001:28). Den vanemessige praksisen, det vi konkret gjør med kroppen, læres primært gjennom sosialisering i familien, men også gjennom utdanning og i yrkeslivet (Bourdieu 1997:135). Smaken (det vi foretrekker) er kroppsliggjøring av ulike klassekulturer, som bidrar til å skape det Bourdieu kaller klassekroppen (1984:190). Hvilken type mat vi spiser, hva vi interesserer oss for, og hvor mye vi investerer i helse, vil således være avhengig av vår habitus.

Perspektivet til Bourdieu innebærer at menn og kvinner som vokser opp i familier hvor det er fokus på å spise sunt og mosjonere, har større muligheter til å oppnå god helse og holde seg slanke enn de som ikke har disse erfaringene i oppveksten. Med andre ord sier det oss noe om at menn (og kvinner) som ikke har fått gode kostholdsvaner inn med ”morsmelka”, vil stå overfor større utfordringer når det gjelder å endre slike spisevaner. Som resultat av klasseforskjellene vil den legitime livsstilen (med den tilhørende legitime kroppen) først og fremst være oppnåelig for de samfunnsgruppene som har den habitus som ”passer” med denne kroppens livsstil.

I boka ”*Den maskuline dominans*” (2000) gir Bourdieu habitusbegrepet en kjønnets dimensjon. Kjønnsperspektivet Bourdieu anlegger i denne boka, kan regnes som et radikalfeministisk perspektiv, hvor man i hovedsak regner mannen som representant for

patriarkatet. Bourdieus kjønnsperspektiv innebærer å betrakte maskulinitet som uttrykk for dominans i forhold til den laverestilte femininiteten (Bourdieu 2000:104). De kjønnede inndelingene som konstituerer den sosiale orden, kroppsliggjøres som to ulike (motsatte og komplementære) former for habitus, hevder Bourdieu (ibid. s. 38).

(...) Disse leder til klassifisering av alle verdens ting og praksiser ifølge kjennetegn som kan reduseres til motsetningen mellom det maskuline og det feminine. (Bourdieu 2000:38)

Den maskuline dominansen fungerer som et skjema for oppfatning, vurdering og handling og konstituerer den kjønnede habitus, som kommer forut for bevisstheten og viljens kontroll (ibid. s. 46). Bourdieu hevder at det er familien som får den viktigste rollen når det gjelder å reproducere den maskuline dominans (Bourdieu 2000:93). De tidlige erfaringene med kjønnsarbeidsdelingen bidrar til å legitimere den kjønnede praksisen gjennom forestillingen om at denne måten å handle på er naturlig for kjønnene. Den maskuline (og feminine) habitus er følgelig et resultat av kjønnsymbolenes strukturerende kraft og bidrar derfor til å reproducere kjønnssystemet (Bourdieu 2000:42). Kroppens vanemessige praksis er således betinget av både kjønn og klasse.

Det er gjennom og som følge av et gedigent kollektivt arbeid med diffus og kontinuerlig sosialisering av de distinktive identiteter som blir instituert av den kulturelle vilkårlighet, inkarnerer seg i habituser som er klart differensierte fra det motsatte kjønn (...) det vil si som viril habitus, og altså ikke feminin, eller som feminin, og altså ikke maskulin habitus. (Bourdieu 2000:32)

Bourdieu hevder at kjønnsarbeidsdelingen konstituerer menn og kvinner selvforståelse. Interessen for og kunnskaper om mat (og helse) har tradisjonelt sett vært ansett som et kvinnelig (hjemlig) domene (Bourdieu 1984:185).

I "*Den maskuline dominans*" er Bourdieu opptatt av å synliggjøre reproduksjon av maktforholdene mellom kjønnene og kvinners underordnede posisjon. Samtidig gjør han oppmerksom på at det ikke bare er kvinnene som undertrykkes i dette systemet. Den maskuline dominansen er ikke bare et privilegium eller en makt som menn nyter, men også en stadig pågående og påtvingende plikt menn opplever til alltid å få bekreftet sin virilitet og autonomi¹⁰ (Bourdieu 2000:59).

¹⁰ Det latinske adjektivet viril oversettes til norsk med: mannlig, mandig, mannhaftig. Kunnskapsforlagets Fremmedord og synonymer blå ordbok. Tredje utg. andre oppl. (1996). Oslo

Kroppen er et *tregt felt*

”Habitus er varig, men ikke uforanderlig,” sier Bourdieu (Bourdieu og Wacquant 1995:119). Med habitusbegrepet forsøker Bourdieu å bygge bro mellom et strukturalistisk og utilitaristisk syn på handling (ibid. s. 122). Mitt ståsted er at Bourdieu mener, i tråd med Moi, at mennesket også er i besittelse av begrenset handlefrihet. Slik jeg leser Bourdieu, kommer han ikke med noe forslag om hvordan man i praksis skal gå fram for å endre levevaner. Lilleaas påpeker, i tråd med Bourdieu, at de habituelle skjemaene (habitus) bidrar til å gjøre kroppen til et *tregt felt*, og at det gjør at etablerte vaner og rutiner blir så vanskelige å endre:

Men selv om endring av vaner er vanskelig, er det slett ikke umulig, man må bare være oppmerksom på at endringsarbeidet ikke slutter selv om man erkjenner problemet. Det er ikke nok at den det gjelder, har en velvillig innstilling, man må hele tiden arbeide med saken. (Lilleaas 2003:205)

Opprør og forandring av etablerte handlingsmønster i tråd med rådende samfunnsverdier og verdier skjer, men det krever at refleksjon og ønske om endring er til stede (Lilleaas og von der Fehr 2001:30). Man kan selv tenke seg at det er vanskelig å endre på handlinger som gjentas daglig. Lilleaas hevder at å endre på noe man ikke tenker over, er umulig. Man må først erkjenne at etablerte vaner og forestillinger er ufordelaktig før man kan foreta endringen. En forutsetning for å kunne endre en etablert vane, som for eksempel kostholdsvaner, er derfor at man har kommet til et punkt hvor man selv er innstilt på endringen, og at man tar seg den tiden som trengs for å oppnå varig endring (ibid. s. 48).

Hegemonisk maskulinitet

I boka ”*Masculinities*” (1995) tar mannsforskeren og sosiologen Connell utgangspunkt i det at i enhver historisk periode er det en bestemt form for maskulinitet som dominerer. Det sentrale hos Connell er at det finnes flere typer av maskuliniteter som eksisterer side om side, men at det er en form som har fått gjennomslagskraft i kulturen. Denne dominerende formen for maskulinitet kaller han *hegemonisk maskulinitet*:

Hegemonic masculinity can be defined as the configuration of gendered practice which embodies the currently accepted answer to the problem of the legitimacy of patriarchy, which guarantees (or is taken to guarantee) the dominant position of men and the subordination of women. (Connell 1995: 77)

Den formen for maskulinitet som har fått gjennomslagskraft i den vestlige verden, er den heteroseksuelle, hvite og velutdannede mannens måte å være mann på. Den hegemoniske maskuliniteten representeres således av de gruppene av menn som har samfunnsmessig, økonomisk og politisk makt (Lorentzen 2004:44). Teorien om hegemonisk maskulinitet viser hvordan kjønn er historiske og kulturelle (makt)konstruksjoner. Det innebærer at han i likhet med Bourdieu ser på strukturelle maktforskjeller (Connell 1995:42).

Implisitt i Connells teori om hegemonisk maskulinitet ligger det radikalfeministiske synet på menns dominerende maktposisjon over kvinner. "Hegemony relates to cultural dominance in the society as a whole," skriver Connell (ibid. s. 78). Men Connell ønsker å utforske menn på en annen måte enn bare som representanter for og utøvere av patriarkatet og retter oppmerksomheten mot dominansforhold mellom ulike former for maskuliniteter. Connells anliggende er at vi ikke bare kan se kjønn som *forskjell* (mellom det mannlige og kvinnelige), men også se på hierarkiet mellom ulike maskuliniteter. Vi må også se på makthierarkiet blant grupper av menn, hevder Connell og retter blikket mot hvordan den dominerende maskuliniteten bidrar til å marginalisere grupper av menn som ikke lever opp til det idealet om hvordan en riktig maskulin mann skal være (ibid. s. 80-81).

Connells teori om hvordan de ulike maskulinitetstypene reguleres av den hegemoniske maskuliniteten, kan bidra til å nyansere forståelsen av kvinnelig underordning og mannlig dominans og gi innblikk i hvordan maktrelasjoner mellom menn fungerer.

"True masculinities is almost always thought to proceed from men's bodies – to be inherent in a male body or to express something about a male body," påpeker Connell (ibid. s. 45). Populærkulturens kroppsbilder henspiller på tradisjonelle og mytiske maskuline verdier som styrke, rasjonalitet og kontroll (Mosse 1996). Sosiologen Berit Brandt skriver at: "Hegemonisk maskulinitet sammenfaller ikke nødvendigvis med personlige egenskaper til flertallet av menn. Connell mener at hegemonisk maskulinitet best studeres gjennom bildene og modellene som mediene presenterer. Hvordan maskulinitet produseres, varierer dermed med den sosiale og historiske konteksten".

Kapittel 3 Metode og design

I flere internasjonale forskningsarbeider om maskulinitet, kropp og helse etterlyses empirisk materiale om menns kroppserfaringer og helseforståelser (Sabo og Gordon 1995, Nettleton 1995, Watson 2000 mfl.). Norsk forskning om menns liv og erfaringer i et kjønnsperspektiv har vært spesielt rettet mot temaer som farskap, menn som deltakere i yrkeslivet, menn og vold og menn og omsorg. Kvalitativ forskning om menns forhold til kropp og helse i et kjønnsperspektiv er et lite utforsket felt også i Norge.

Siden målsettingen med dette prosjektet er å skaffe kunnskap om menns hverdagserfaringer, har jeg gjennom dybdeintervjuer og observasjon av menn forsøkt å gripe hvordan mennene selv forstår og erfarer mat, kropp og helse. Bakgrunnen for at jeg valgte det kvalitative forskningsintervjuet, springer ut av ønsket om å høre informantenes kroppshistorier fra hverdagen. Gjennom analyse av det empiriske materialet ønsker jeg å se nærmere på hvordan levekår, normer og omgivelser får betydning for disse mennenes forståelser av og erfaring med kroppen. Hensikten er å belyse temaene som er nevnt ovenfor, på en sosiologisk måte, med teorier på grunnlag av en oppfatning om at biologiske perspektiver på kroppen ikke fanger opp kompleksiteten i det å være og ”gjøre” kjønn og kropp i et moderne samfunn.

I dette kapitlet starter jeg med å begrunne valg av metodiske tilnærminger og gjøre rede for hvor jeg har rekruttert mitt empiriske materiale. Senere vil jeg gjøre nærmere rede for valg av informanter og beskrive kort hvordan rekrutteringsprosessen forløp. Så går jeg nærmere inn på gjennomføringen av intervju og observasjon. Til slutt i kapitlet forsøker jeg å danne et bilde av betydningen og relevansen av kjønn og makt i informant-forsker-relasjonen.

Metodiske veivalg

I et medisinsk perspektiv blir overvekt og fedme ansett som risikofaktorer med store konsekvenser for helse og velferd (Levekårsundersøkelsen av 1998, SEF 1/2000 om vekt og helse). I legevitenenskapen står de medisinske klassifikasjonene sentralt. Kunnskap om

kroppens funksjoner og dysfunksjoner utforskes, og legers oppgaver er å helbrede og forebygge skader (Lilleaas 2003:182). Jeg ønsker å gå bakom tallenes tale og få fram tanker og erfaringer hos menn som opplever overvekt som et problem i sin hverdag. Dette er informasjon som jeg ikke ville fått tilgang til ved spørreskjemaundersøkelser eller ved å lese statistikk. Vi trenger statistikk og medisinsk forskning om menns helse, men vi trenger å finne ut hva menn tenker om overvekt, mat og helse.

Sosiologen og kjønnsforskeren Karin Widerberg (2001) hevder i sin metodebok *"Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt"* at all forskning bør ledsages av spørsmål som: Hvordan kan dette aktuelle temaet utforskes? Og hva kan jeg uttale meg om? Det første spørsmålet handler om å velge de angrepsmåtene og metodene som egner seg best til å utforske den problemstillingen man skal belyse. Det andre er om hvilke vitenskapelige kunnskapskrav man kan stille til det materialet som er samlet inn (ibid. s. 163).

Mine metodiske veivalg handler om hvilken empirisk virkelighet jeg har lyst til å gjøre sosiologi av, og implisitt hvilken type kunnskap jeg fordrer å innhente (Fog 1998:14). Kvalitative metoder gir ikke grunnlag for å kunne stille kvantitative kunnskapskrav om reliabilitet (pålitelighet) (Malterud 2003, Fog 1998 og Widerberg 2001 mfl.). Kvalitative metoder kjennetegnes derimot av krav til refleksivitet og synliggjøring av maktforhold og etiske spørsmål i kunnskapsprosessen. Kvalitative forskningsmetoder kan gi ny kunnskap om menneskers erfaringer, tanker og opplevelser av sykdom og helse, og de kan derved åpne opp for en bredere forståelse av hvorfor mennesker gjør som de gjør, hevder legen og kjønnsforskeren Kirsti Malterud (2003:32). En kvalitativ forsker legger til grunn forståelsen av at den kunnskapen hun oppnår, er et ledd i en bedre forståelse av et tema eller felt (ibid.). "Viktigere er det å ta stilling til hva det er sant om – hva metoden og materialet gir anledning til å si noe om, og hvilken rekkevidde og overførbarhet resultatene har" (Malterud 2003:24). Kvalitative metoder handler altså ikke om å komme fram til universelle sannheter, men å utvikle nye begreper for å stille nye spørsmål (ibid. s. 32).

Intervjuer med menn som opplever overvekt, kan bidra til å utdype og nyansere statistiske data om menns helse og risikoatferd.

Sosiologen Dag Album sier følgende i boka *"Nære fremmede"* (1996) om det hverdagslige som utgangspunkt for sosiologisk forskning:

Jeg er mest opptatt av det hverdagslige og det selvfølgelige, det som foregår hele tida og om og om igjen. Viktigere enn å avsløre noe nesten ingen vet, er det å avsløre noe nesten alle vet. Jeg ønsker å sette ord på det alminnelig kjente, ikke det som er skjult fordi få har hatt kontakt med det, men det som er skjult fordi folk tar det for gitt. (Album 1996: 226)

Inspirasjonen fra Album om å forsøke å gripe det hverdagslige og selvfølgelige i mennenes erfaringer med kroppen har vært en viktig inspirasjonskilde i analysearbeidet i denne hovedoppgaven. Målet med dette prosjektet er derfor å utforske sider ved menns liv som kan bidra til å belyse menns kropp og helse på andre måter enn tradisjonell medisinsk helseforskning.

Materiale og utvalg

Det empiriske materialet i denne oppgaven består av ni intervjuer med menn i alderen 30–57 år. Fem av mennene har deltatt på Grete Roede-kurs kun for menn. Fire menn ble rekruttert ved hjelp av eget nettverk. Disse har ikke gått på slankekurs, en av dem har fulgt Fedon Lindberg-dietten på egen hånd. For øvrig består undersøkelsen av observasjon i et Grete Roede-slankekurs og et intervju med en kursleder ved Grete Roede as.

Grete Roede as

Grete Roede as driver kostholdsveiledning og vektreduksjonskurs for kvinner og menn fra 15 år og oppover. Bedriften har opparbeidet seg en ledende posisjon innenfor dette feltet i Norge og er anerkjent i det medisinske miljøet for sine slankekurs.¹¹ Kurs kun for menn går over åtte uker. Bedriften tilbyr også blandede kurs (både kvinner og menn), tre ukers kurs dersom man ønsker å gå ned to til fire kilo, Maxi-kurs om man skal ned 20 kilo eller mer, kurs for gravide og spesielle kurs for overvektige ungdommer. Grete Roede har også internettkurs. Grete Roede har per februar 2004 ansatt 240 kursledere. Av disse er fem menn. Bare en av de mannlige kursdeltakerne holder kurs for kvinner. Samtidig holder flere av de kvinnelige kurslederne kurs kun for menn. Menn som ønsker å delta på Grete Roedes slankekurs, får tilbud om de vil gå på kurs kun sammen med menn, eller om de vil delta sammen med kvinner. Kvinner har ikke anledning til å velge om de bare vil gå sammen med andre kvinner.

¹¹ I følge Tidsskrift for den Norske Lægeforening har Rikstrygdeverket åpnet for at slanking med Grete Roede-metoden kan brukes som grunnlag for rehabiliteringspenger under forutsetning av at en lege følger opp behandlingen (Høye 2000). En rapport utarbeidet av Den Norske Lægeforening viser gode langtidsresultater av å delta på Grete Roede-kurs (Andersen og Grimsmo 1999).

Det siste året har Grete Roede as registrert en økning på fire prosent i andelen menn som begynner på kurs. I 2003 var det til sammen 2943 menn som gikk på Grete Roede-kurs. Men fortsatt er om lag 82 prosent av kursdeltakerne kvinner. Hos Grete Roede as slanker kvinnelige kursdeltakere seg i hovedsak ut fra et motiv eller ønske om å forbedre kroppens utseende, mens majoriteten av de mannlige kursdeltakerne oppgir at det er helsemessige grunner til at de ønsker å slanke seg.¹² Høyt blodtrykk, høyt kolesterol (eller begge deler) og diabetes type II er de vanligst oppgitte årsakene til at de slanker seg.

Flere representanter fra Grete Roede as hevder at de fleste mennene som kommer dit, vet lite om matens innvirkning på helsa. Det er blant annet helt vanlig at menn på kurs ikke vet hvorfor de skal spise frokost. Ifølge Grete Roedes nettsider er den gjennomsnittlige mannlige kursdeltakeren mellom 35 og 50 år. Han er lite fysisk aktiv og har kostholds- og mosjonsvaner som er lite helsebringende. Han har – eller er i ferd med å utvikle – såkalte livsstilsrelaterte sykdommer, for eksempel diabetes type II og hjerte- og karsykdommer (www.greteroede.no).

Rekruttering

Jeg sendte ut rekrutteringsskjema til flere kurs for å kunne nå fram til mange informanter (se appendiks 1). Før jeg sendte ut skjemaer, ble ledelsen informert om at jeg ønsket å ta kontakt med kursledere og deltakere. Hensikten med dette var å få klarert en framtidig kontakt med informantene og etablere et informert samtykke til å delta i undersøkelsen. Jeg kontaktet daværende direktør i Grete Roede as, Jeanette Roede, og presenterte planen for henne. Roede var positiv til prosjektet og påtok seg å distribuere skjemaene videre til kurslederne på et forestående kursledermøte. Slik ble hun det den engelske sosiologen Paul Atkinson kaller en *portvakt* (Atkinson 1996:64).¹³ At rekrutteringsskjemaer ble distribuert av direktøren i firmaet, bidro trolig til å skape positive holdninger til prosjektet mitt blant kurslederne.

Jeg sendte ut 40 rekrutteringsskjemaer. Av disse mottok jeg 29 svar der 14 av mennene ønsket å delta i undersøkelsen. Fem menn ble rekruttert gjennom Grete Roedes slankekurs. På slankekursene regnet jeg med å finne menn i ulik alder som befant seg i begynnelsen av en

¹² Dette er informasjon jeg har fått over telefon fra fungerende daglig leder hos Grete Roede as, Kari Bugge.

¹³ Med portvakt mener Atkinson en person som *kontrollerer hovedkilder og potensielle muligheter* (Hammersley og Atkinson 1996:64).

endringsprosess. Siden de hadde tatt et valg om å gå på kurs, antok jeg at de ville ha et mer reflektert forhold til spisevaner, kropp og helse. Alle mennene jeg intervjuet fra Grete Roede-kursene, hadde gått ned flere kilo over en periode fra fire til seks måneder. På intervjutidspunktet var mennene tilfredse med innsats og vektreduksjon og befant seg i en god sirkel. Slik jeg opplevde informantene fra Grete Roede-kursene, hadde de motvilje mot å snakke om det strevsomme i det å endre vaner. I forbindelse med problemstillingen min ble dette et problem; jeg følte at jeg ikke fikk nok informasjon om hvor konfliktfylt det kan være å endre vaner. Ytterligere fire informanter ble derfor siden rekruttert utenfor slankekurskonteksten fordi jeg ville nå fram til informanter som ikke hadde kommet så langt i prosessen. Jeg ønsket med dette å få et bredere utvalg for å kunne belyse ulike erfaringer med endring av kostholdsvaner. Slik sett var utvalget strategisk (Thagaard 1998:52, Malterud 2003:59).

De fire siste informantene ble skaffet ved hjelp vennenettverk eller *snøballmetoden*. Rent praktisk foregikk dette ved at jeg fortalte venner og kjente om at jeg trengte nye informanter til studien min. Informantene ble informert om at tema for oppgaven var mat, kropp og helse.

Informantene

Mennene som har slanket seg, har jeg kalt Gunnar (56), Arne (57), Petter (45), Thomas (35), Inge (32) og Jon (30). Disse informantene karakteriseres som bryterne i undersøkelsen. Begrepet brytere har jeg lånt fra studien til Lilleaas og Widerberg *Trøtthetens tid* (2001). I deres studie skilles det mellom ”småbrytere” og ”storbrytere”. Jeg skiller mellom *brytere* og *de andre mennene*. Her er det bare Petter som ikke har fulgt kurs hos Grete Roede as. Han har slanket seg 15 kilo ved hjelp av Fedon Lindberg-dietten i en periode på ca. fire måneder. Alle kursdeltakerne har gått på to eller flere åtte ukers slankekurs. Samtlige av disse mennene har gått ned mellom 10 og 20 kilo ved å endre kostholdsvaner. En av bryterne hadde gått ned alle kiloene han ønsket, og var slank på intervjutidspunktet. Jeg har ikke foretatt oppfølgingsstudier av bryterne.

De fleste av bryterne oppgir at de har eller har hatt høyt blodtrykk og/eller høyt kolesterolnivå, og at de derfor hadde helsemessige grunner til å slanke seg. En av bryterne har slanket seg i hovedsak for å forbedre utseendet. To av bryterne har vært overvektig siden ungdomsårene. De andre har lagt på seg i voksen alder. En mann bor alene, de andre lever i

parforhold. Tre hadde tenåringer eller voksne barn. To av de fem mennene har vært overvektig siden barne- og ungdomsårene. De tre eldste bryterne og en av de yngre har mer enn fire års utdanning på universitetsnivå. En av bryterne har toårig fagskoleutdanning, og en har treårig høyskoleutdanning.

De andre mennene har fått navnene Mikkel (32), Rune (33) og David (35). Disse andre mennene har ikke gått ned i vekt. To av dem har ønsker om å spise sunnere, men kommer ikke i gang med å endre kostholdet. En er inne i en begynnerfase hvor han spiser sunnere. To av dem har forsøkt å slanke seg før, men de klarte ikke å holde vekta nede over tid. To av disse mennene har vært store siden ungdomstiden. En har lagt på seg i voksen alder. Alle betrakter seg selv for å være mellom 10 og 15 kilo overvektig. De andre mennene mener selv at de er i *dårlig form*, men ingen av disse mennene forteller om erfaringer med høyt blodtrykk/kolesterol eller risiko for diabetes. Mennene beskriver den dårlige formen som et resultat av for mye mat og for lite fysisk aktivitet. To av disse mennene sier at de vil slanke seg for å se bedre ut. Alle tre var samboere. Ingen av mennene hadde barn. To av de andre mennene har mer enn tre års utdanning på universitetsnivå, og en har to års høyskoleutdanning.

Intervjuguiden

Hensikten har vært å gripe mennenes hverdagspraksis gjennom små historier om daglige gjøremål og hendelser. Jeg ønsket innblikk i hva mennene konkret gjorde en vanlig hverdag, for eksempel hvem som handlet inn maten, om de selv lagde frokost og smurte matpakke, og om de spiste måltidene sammen med andre.

Intervjuet ble lagt opp som enkeltvis dybdeintervjuer. I intervjuguiden var spørsmålene ordnet under fem ulike temaer eller kategorier. Sosiologen Steinar Kvale (1997) gjør i boka *”Det kvalitative forskningsintervju”* oppmerksom på hvor viktig det er å klarlegge tema for og målet med undersøkelsen før man går i gang med å lage intervjuguide (ibid. s.53). Formålet med intervjuene var å innhente opplysninger om hverdagserfaringer og gjøremål hjemme, på jobb og i helgen, mat- og mosjonsvaner, livsfaser, endring i syn på mannlighet, maskuline kroppsidealer og kroppsførståelser og hels. Intervjuguiden inkluderte spørsmål om dagligdagse gjøremål som hva, når og hva mennene spiste. Noen av spørsmålene berørte

menneskes sykdomserfaringer og forebygging, andre spørsmål handlet om kroppserfaringer og kroppsfølelse (se vedlagt intervjuguide i appendiks 2).

Gjennomføring

Intervjuene

Jeg startet intervjuene med å gi en kort presentasjon av prosjektet mitt og fortelle litt om hvorfor jeg hadde lyst å skrive om det aktuelle temaet. Etter presentasjonen gikk jeg gjennom temaene vi skulle snakke om. Kvale (1997:75) kaller en slik type innledning til intervju for *briefing*. Min erfaring er at en kort, uformell prat før man starter med spørsmålene, bidrar til å gjøre stemningen lettere og mindre høytidelig. Samtidig bidrar gjennomgangen av tema til at informantene vet hva som venter dem. Det ble også informert om at de ikke trengte å svare på spørsmål de opplevde som for personlige eller ubehagelige.

For å lette intervjuprosessen ønsket jeg å bruke båndopptaker under samtalene. Jeg ønsket ikke at informantene skulle oppleve båndopptakeren som begrensende og formell, så jeg tilbød meg å ta notater dersom informantene ikke var komfortable med opptak. Ingen av informantene hadde innvendinger mot båndopptakeren.

Informantene ble tilbudt gjennomlesning av det transkriberte intervjuet, men bare en informant ønsket å få tilsendt intervjuet. Informantene ble forsikret om at jeg ville anonymisere opplysningene de gav meg. Informantene er ikke involvert i analysen av det empiriske materialet. De ble ikke tilbudt å få innblikk i mine tolkninger av deres sitater før oppgaven gikk i trykken. Årsaken til det var at jeg ikke ville legge unødvendig press på informantene til å være enige i mine tolkninger av det de hadde fortalt i intervjuet.

Intervjuene med menn på slankekurs og intervjuene med de andre mennene ble forskjellige på flere måter. Enkelte av spørsmålene gikk på erfaringer av å slanke seg sammen med andre menn og på hvordan stemningen på kursene var. Disse spørsmålene kunne jeg ikke ta med meg når jeg skulle intervjuer menn utenfor kurskonteksten. Jeg valgte å ikke lage nye spørsmål til intervjuene med de andre mennene, men heller å følge ledetråder de gav meg underveis. Som resultat fikk disse intervjuene en mindre formell karakter. Jeg oppfattet derimot ikke at intervjuene tok form av vennesamtaler (Groven 1999:62), men heller dit hen at færre konkrete

spørsmål gav rom for at informantene kunne reflektere friere omkring tema. I ettertid ser jeg at jeg lar informantene selv ta mer initiativ, og jeg gir dem også større rom til å snakke og assosiere. At jeg hadde møtt et par av informantene ved tidligere anledninger, bidro trolig til at vi kom lettere inn i samtalen.

De siste intervjuene ble mindre stiliserte og mer åpne enn de første. Da jeg ble tryggere på meg selv, ”glemte” jeg spørsmålsguiden og lot intervjuet få mer preg av en samtale. Etter hvert som jeg gjorde flere intervjuer, lærte jeg også mer om selve situasjonen og om temaene vi snakket om. Samtidig gav informantene meg gode ideer til nye spørsmål og temaer.

Intervjuene ble transkribert fortløpende, og jeg leste gjennom intervjuene etter hvert som jeg fikk dem ned på papiret. I dag ser jeg at tiden jeg fikk mellom intervjuene, gav meg rom til refleksjon og tid til å bli kjent med intervjutekstene underveis, og ikke minst få mulighet til å reflektere over min egen rolle som intervjuer (Groven 1999:56). Ved at jeg fikk anledning til å lese og skrive ut intervjuene mine før jeg gjorde nye, kunne jeg evaluere spørsmålsguiden samtidig med at jeg forbedret meg som intervjuer.

En kvinne som intervjuer menn om *feminine* temaer

En kvalitativ intervjustudie vil alltid være preget av forskerens forforståelser og hvordan forskeren plasseres av informantene (Thagaard 1998:92). Fra en forskers ståsted er målet at informantens fortellinger skal bidra til en økt forståelse av det temaet forskeren er interessert i å skaffe kunnskap om. Målsettingen min var at informantene skulle oppleve intervjusituasjonen som komfortabel, men ikke intim. Jeg gikk bevisst inn for å avholde meg fra en flørtende tone eller å være overstrømmende hyggelig (Widerberg 2001:92). Samtidig ville jeg gjerne være åpen og imøtekommende. Håpet var at informantene skulle oppfatte meg som en nøytral outsider som var interessert i deres erfaringer (Thagaard 1998:51).

Sosiologen Joar Svanemyr skriver i sin hovedoppgave om maskulin identitet og symbolvalg hvordan menn presenterer seg på en annen måte overfor andre menn enn for kvinner (Svanemyr 1995:53). Han hevder at mulige problemer ikke kommer til overflaten fordi intervjuer og informant av samme kjønn tenker i samme begreper og kategorier (ibid.). At jeg er kvinne, tenkte jeg ville gi meg en posisjon som utenforstående, hvor jeg kunne få øye på forhold som menn seg imellom tar for gitt, samtidig ser jeg at kjønn kan være både en

mulighet og en hindring. Det er flere forhold jeg ikke fanger opp fordi jeg ikke er en del av det mannlige *universet*. Jeg ble også klar over at personkjemi og sammenfallende humoristisk sans også preger intervjuelasjonen (Widerberg 2001:101).

”Hvor dypt samtalen skal gå, vil være avhengig av prosjektets problemstilling og av relasjonen mellom intervjuer og informant,” hevder Malterud (2003: 130). Jeg hadde ikke ambisjoner om å komme ”under huden” på informantene, men jeg håpet vi ville komme tilstrekkelig nær slik at de ville dele erfaringene sine med meg. Mange av spørsmålene i intervjuguiden dreier seg om hverdagsrutiner – spørsmål som det nok er enkelt å svare på. Andre spørsmål gikk nærmere inn på kroppserfaringer og personlige opplevelser av overvekten – temaer som er mer sensitive og krevende både for informanten og meg som intervjuer. Spørsmålenes karakter har derfor også betydning for hvor ”dypt” man kan gå.

Psykologene Chapple og Ziebland (2002) har intervjuet menn om testikkelkreft og bivirkninger av sykdommen. Forskerne erfarte at informantene opplevde det som lettere å snakke med kvinner om det følelsesmessige ved sykdommen. De aller fleste av deres informanter valgte derfor en kvinnelig intervjuer (ibid. s. 824). De engelske psykologene Grogan og Richards (2002) argumenterer for at menn har lettere for å åpne seg når de møter en kvinnelig intervjuer. Spesielt gjelder dette når man skal inn på sensitive temaer som kroppslig ubehag og følelser knyttet til overvekt (ibid. s. 221).

I to studier hvor kvinnelige forskere intervjuer menn som har begått overgrep mot kvinner og barn (Brantsæter 1998 og Lundgren 1993), benyttet mennene intervjusituasjonen til å styrke sin mannlighet ved å forsøke å ta kontroll over intervjusituasjonen. Etter mitt skjønn gjorde ikke mine informanter forsøk på å ”overta” intervjusituasjonen. Med andre ord: Jeg opplevde at jeg var den som styrte relasjonen. Jeg tror det har å gjøre med både utvalget og temaet for intervjuet. Muligvis har det også å gjøre med at jeg ble ansett som ”ekspert” på et tema informantene opplevde at de visste mindre om. At jeg som kvinne intervjuet menn om temaer som kan betraktes som feminine, åpnet for at noen av mennene fikk anledning til å snakke om noe de kanskje ikke delte med andre (menn). Mitt inntrykk var at noen informanter fant det befriende å kunne snakke om det ubehagelige ved overvekten, men informantene mine er forskjellige i forhold til hvor åpne de er til å snakke om utseende og følelser. Flere av dem gav uttrykk for at det var lettere å snakke med kvinner om kroppen og følelser enn med andre av samme kjønn. Enkelte ønsket ikke å komme nærmere inn på sine kroppserfaringer og følelser,

spesielt ikke når jeg brakte fram et tema som kroppslig ubehag. En annen tolkning kan være at de ikke er vant til å reflektere over slike spørsmål.

Mange av mennene fleipet og ironiserte over kroppen sin i løpet av intervjuet. Fleipingen kan også være en måte å vise meg at de ikke tar seg nær av at kroppen deres bryter med (andres) idealer. Som jeg kommer inn på i analysedelen, kan også fleip fungere som et skjold for menns fysiske sårbarhet. Da jeg spurte en av informantene om hvordan kameratene ville reagert dersom han hadde vist kameratene at han ble lei seg over harseleringen med overvekten hans, fortalte informanten at det hadde vært helt umulig å erkjenne sårbarheten overfor en annen mann. Kameratene ville ikke taklet det, mente han. At jeg som kvinne ikke virket truende for hans maskuline posisjon, bidro trolig til at det ble lettere for ham å være åpen om disse tingene. Samtidig kan dette også handle om at det er lettere å åpne seg for noen man ikke skal møte igjen. En annen tolkning kan være at kursdeltakerne hadde en følelse av plikt eller en kobling mellom meg og kurset – kanskje framstod jeg som ”kostholdseksperter” som skulle finne ut om de hadde mestret å legge om livsstilen og gå ned i vekt? Eller en som kunne gi hjelp og råd til å endre kostholdsvaner?

Informantenes agenda

Gjennom intervjuene gir informanten uttrykk for hvordan hans verden henger sammen (Fog 1998:29). Han ønsker å gi et visst inntrykk av hvem han vil framstå som. Som nevnt tidligere hadde flere av mennene gått ned mange kilo før jeg traff dem. En av dem fortalte etter intervjuet at det var fantastisk å få lov til å sitte og fortelle om det som opptok ham aller mest for tiden. Han var så glad for at han hadde klart å gå ned mange kilo. Han mente selv at han hadde fått et nytt liv – skaffet seg en tilværelse med både bedre helse og økt kroppslig velvære. Det var ikke hver dag han kunne få halvannen time til disposisjon til bare å snakke om seg selv, mente han. En annen informant sa at han kom fordi han syntes det var spennende å møte en som var interessert i hva *han* tenkte og gjorde. Flere av informantene har vært i risikosonen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Som jeg var inne på, handler mange av historiene om vellykket slanking. Mitt inntrykk ble at flere av mennene som hadde gått ned mange kilo hadde lyst å fortelle om sitt ”nye” liv.

Sosiologen Arthur Frank (1995:77) hevder at pasienter med kroniske lidelser har behov for å fortelle *tilfriskningshistorier*. Plottet i en tilfriskningshistorie er som følger: I går hadde jeg

god helse, i dag er jeg syk, men i morgen vil jeg være frisk igjen. Dette handler om hvilke historier mennesker som er rammet av sykdom, ønsker å fortelle om seg selv.

Begrepet *suksess* benyttes relativt ofte av Grete Roede as når de omtaler de ”flinke” slankerne sine. Jeg vurderer slankehistoriene til fire av mennene fra kursene for suksesshistorier. Suksessen med egen slanking var nok en av årsakene til at informantene hadde lyst til å la seg intervjuet. Det er nærliggende å tenke at det er lettere å snakke om spisevaner og overvekt dersom man har lyktes med å gå ned i vekt (Thagaard 1998:52). Når det gjelder de andre mennene, fikk jeg inntrykk av at enkelte så intervjuet som en mulighet til å komme i gang med de ønskede endringene. Andre fortalte også at de syntes det var et interessant tema å snakke om.

Jette Fog (1998:60) viser i sin metodebok *”Med samtalen som utgangspunkt”* til at det eksisterer visse uformelle regler for kommunikasjon mellom venner som handler om gjensidig interesse og fellesskap i valg av tid og emne. I et forskningsintervju er tiden begrenset, og det er bare informanten som skal dele av sine erfaringer og opplevelser. Fog påpeker videre den skjeve maktbalansen i at forskeren skaffer seg adgang til informantens liv og følelser (ibid.). Jeg opplever derimot at informantene og jeg hadde en gjensidig interesse i temaet, selv om det var jeg som hadde valgt ut det vi skulle snakke om.

Jeg lot informantene få tid til å reflektere over intervjusituasjonen etter at vi hadde avsluttet. Noen gikk relativt raskt etter intervjuet var ferdig. Andre kunne sitte opp mot en halvtime. Flere mente at intervjuet hadde gått altfor fort, at det var flere spørsmål de gjerne ville snakke om. Under praten etter at båndopptakeren var avslått, kom det fram at flere aldri hadde snakket med andre om verken kroppsidealer eller slanking. De fleste mente at kroppslig misnøye var et tema som de ikke hadde muligheter til å snakke om andre steder. Andre undret seg over at de ikke hadde vært mer interessert i mat og helse tidligere. Samtalene jeg hadde med flere av informantene, fikk preg av en helt annen nærhet og fortrolighet enn under intervjuet. Inntrykket mitt var at de hadde lettere for å snakke med meg om slike temaer fordi jeg var kvinne.

Lilleaas og Widerberg (2001) viser i sine studier av trøtthet at det er lettere å åpne seg etter at båndopptakeren er skrudd av fordi situasjonen blir mindre formell. Samtidig kan dette også handle om at det tar tid å etablere tillit til en fremmed. I dag lever de fleste i en hektisk

hverdag med mye stress og dårlig tid. Vi lever også i en tid hvor selvrealisering har høy verdi. Å få tid og interesse fra en annen til å fortelle om seg selv skal nødvendigvis ikke undervurderes.

Møte med menn på slankekurs

I tillegg til intervjuene gjorde jeg deltakende observasjon på ett av Grete Roede-kursene. Jeg kom i kontakt med en av kurslederne da det bare var igjen tre uker av kurset. Da jeg kom til kurset, var det siste kurskveld. De nye kursene startet ikke før til høsten, så av tidsmessige hensyn valgte jeg å gjøre bare den ene observasjonen.

Jeg hadde både sett fram til og gruet meg til å være med på kurs. Håpet mitt var at kursdeltakerne ville betrakte meg som en fagperson og ikke som en kikker.¹⁴ Mine forforståelser handler om at offentlige diskurser om overvekt og fedme bidrar til ytterligere stigmatisering av overvektige. Jeg var redd for at mennene skulle oppfatte meg som en bedreviter som ville overvekt til livs. Jeg fryktet at jeg som ikke har slike ”problemer”, skulle virke moraliserende og bidra til at noen følte seg ”avkledd”. Denne frykten kan også ses på som et uttrykk for hvor skambelagt overvekt og fedme er i dagens samfunn. Mine forforståelser av temaet og de følelsene jeg tilla informantene, bidro til at jeg brukte mye tid på å reflektere over hvordan jeg skulle opptre i møte med kursdeltakerne.

Sporty menn på slankekurs

I telefonen hadde kurslederen lagt vekt på at mennene hun hadde på kurs, var så sporty at de sikkert ikke ville ha noe imot at jeg var der. ”Gutta” hennes var så greie, så dette skulle nok gå veldig bra, mente hun. Siden jeg hadde gjort avtale med kurslederen over en uke i forveien, regnet jeg med at mennene hadde fått tid til å forberede seg på at jeg skulle delta sammen med dem. Da jeg kom til møtelokalene, viste det seg derimot at kurslederen hadde glemt å informere mennene om at jeg skulle komme.

Når Grete Roede-møtene starter, er det vanlig prosedyre at alle veier seg og får en kommentar på vekten. Siden går man og setter seg og venter til de andre er ferdige. Deretter begynner

¹⁴ Å kikke eller å ha en i kikkerten kan også bety å holde under oppsikt, mistenke (Fremmedord og synonymer blå ordbok, 13. utgave. Kunnskapsforlaget 1999. Oslo).

samtalene. Min stol stod like ved den såkalte veiestasjonen. Jeg opplevde det som ubehagelig å få innblikk i private anliggender. Det var nok ikke så hyggelig å veie seg og få kommentarer på vekten da det satt en helt ukjent person like ved siden av. Jeg antar at noen av mennene følte seg ubekvemme. Jeg følte meg som en kikker. En av mennene jeg tidligere hadde intervjuet fra kurset, lot som om han ikke kjente meg igjen. Jeg tolket det som om han syntes det var ubehagelig at jeg var der. En annen jeg hadde intervjuet, ble glad da han så meg og pratet ivrig. Flere av deltakerne fleipet bort overraskelsen over min tilstedeværelse og kom med humoristiske kommentarer om vekten sin. Det var ingen som uttalte at de ikke ønsket meg der. Mannen jeg hadde intervjuet, fleipet også selv om han lot som han ikke kjente meg igjen.

Slik jeg tolket situasjonen, ble oppdagelsen av min tilstedeværelse et brudd med kursdeltakernes forventninger til møtet. At mange lot som ingenting, ser jeg på som et forsøk på å glatte over at de ble ”tatt på senga”. Mennene forstod ikke hva jeg gjorde der. Først etter at alle hadde satt seg, fikk jeg anledning til å presentere meg og fortelle om temaet for oppgaven min. Album skriver følgende om forutsetninger for feltrelasjonen og forskerrollen:

Når en forsker kommer inn i et felt, må hun eller han bli tilskrevet en rolle av dem som studeres. Ellers kan ikke samhandling komme i stand. Å forhandle seg fram til en fordelaktig rolle er ikke alltid like lett. Det avhenger av hva slags roller som er på repertoaret i systemet som skal studeres. (Album 1996:245)

Etter presentasjonen ble det lettere for kursdeltakerne å plassere meg. Jeg sa at jeg gjerne ville at møtet skulle fortsette som vanlig, og at de skulle prøve å ikke tenke så mye på at jeg var til stede. Men hvorfor var det ingen som sa noe?

Å synliggjøre og utforske kvinnekroppens kår er et viktig feministisk prosjekt, spesielt i forhold til fysisk sårbarhet.¹⁵ Jeg tror nok at en gruppe kvinner ville fått mer problemer med en utenforstående observatør, spesielt dersom dette var en mann. For mennene, derimot, kunne det at jeg er kvinne og en slankeekspert i deres øyne, virke mindre truende. Det fikk jeg også vite etter at båndopptakeren var avslått under intervjuene. Informantene mente at de nok ikke ville snakket alvorlig med en annen mann om det problematiske med overvekten.

Mine intervjuerfaringer tilsier at de yngre informantene virket mer opptatt av hvordan andre oppfattet kroppen deres enn de eldre mennene, men det å snakke om hvordan de opplever å ha

¹⁵ Se f.eks. Brantsæter og Widerberg 1992, Widerberg 1995, Først 1995)

en overvektig kropp, synes å være både uvant og vanskelig for de fleste. Få av mennene åpnet opp for å fortelle meg noe om det problematiske ved overvekten. Som en av mennene sa: ”Når vi gutta er sammen, skal vi ha det gøy. Vi gidder ikke sutre og være misfornøyde.” Kanskje var det også sånn at jeg stilte spørsmål de ellers ikke forholder seg til.

Jeg ser at det kan virke betenkelig, og kanskje også uetisk, å komme uanmeldt til et slankekurs. Samtidig hadde jeg inngått avtale med kurslederen om at jeg ville komme den dagen, så derfor var jeg ikke forberedt på de overraskede reaksjonene. Prosedyren med at man skal veie seg med en gang man kommer på kurset, var fremmed for meg. Hadde jeg vært klar over dette, ville jeg ha foreslått at jeg kunne komme inn igjen etter at veiingen var over. Det mest forsvarlige hadde nok vært å spørre mennene om de ønsket at jeg overvar møtet, før jeg kom inn i selve rommet. At jeg allerede var plassert i rommet, bidro muligens til at de følte at de ikke hadde noe valg. At jeg likevel valgte å bli, handler om kurslederens ansvar for å tilrettelegge situasjonen. Jeg hadde på forhånd gitt henne nok tid til å forberede mennene jeg skulle møte.

Diskusjonene over bordet gikk etter hvert åpent for seg. Det var ingen som forholdt seg taus. Jeg opplevde stemningen som god og åpenhjertig. Måten møtet utviklet seg videre på, gjorde meg trygg på at det var forsvarlig å være der. Kurslederen var dyktig til å skape en trygg og hyggelig samværsform med mennene hun ledet. Det var helt åpenbart at hun hadde egenskaper som å vise omsorg og innlevelse, og det gjorde at mennene tilsynelatende slappet av sammen med henne. I tillegg hadde hun en direkte og humoristisk tone, noe jeg oppfattet at mennene satte pris på.

Kostholdseksperten

Før møtet med mennene på kurs hadde jeg informert kurslederen om at jeg bare ville være overvære kurset, ikke ha noen deltakende rolle. Jeg mente selv at jeg hadde vært nøye med å opplyse om at jeg var sosiologistudent og samfunnsviter, ikke ernæringsfysiolog. Etter hvert skjønnte jeg at kurslederen ikke hadde forstått hva en sosiolog kan og arbeider med. I løpet av møtet spurte kurslederen meg om synspunkter i forbindelse med temaene de diskuterte. Hun gjorde det klart at kursdeltakerne måtte benytte seg av anledningen når de hadde en ”ekspert” som meg på besøk. Mitt inntrykk var at både kurslederen og mennene syntes å tolke meg som en slags autoritet når det gjaldt kosthold og mosjon. For meg ble dette et dilemma; jeg ville

nødig oppfattes som ukyndig, men heller ikke svare på spørsmål jeg ikke hadde særlig kunnskap om. Jeg valgte å løse dilemmaet ved å klargjøre at jeg ikke kunne gi råd når det gjaldt kosthold og mosjon, men at vi gjerne kunne snakke generelt om vaner og endring.

Jeg antar at det var det gode forholdet kurslederen hadde til mennene, som fikk henne til å ta det for gitt at det gikk greit at jeg kom uanmeldt. At hun lot meg komme fordi hun ville være positiv og hjelpsom, er helt åpenbart for meg. Til tross for at hun kjente mennene godt, så ville ikke det nødvendigvis bety at de ville like at en fremmed kom på besøk. At hun regnet med at mennene ville ta besøket på strak arm, kan si noe om at menn møter forventninger om at de ikke har følelser knyttet til (over)vekt og kropp.

Analyseform

Jeg har systematisert undersøkelsens empiriske materiale etter temaer. Tematiske analyser regnes for å være den mest tradisjonelle og vanlige framgangsmåten å systematisere datamaterialet på innenfor kvalitativ sosiologisk forskning (Widerberg 2001:133). En temasentrert analyse kjennetegnes ved at forskeren samler informasjon fra alle informantene om et tema (Thagaard 1998:28). En annen fordel ved en temasentrert analyse er at det er lettere å ivareta informantenes anonymitet fordi man ikke retter atskilt fokus på én spesiell persons historie (Thagaard 1998:196). Antallet informanter i materialet og deres relativt ulike bakgrunn bidro til at jeg vurderte temaanalyse som en fruktbar analyseform med fokus på et helhetsbilde over mønstre og sammenhenger som jeg har funnet i dette materialet. Widerberg hevder at et helhetsbilde ikke nødvendigvis trenger å være ”logisk konsistent”, men at fragmenter og forskjellige bilder kan sammenbindes og under ett utgjøre et helhetlig bilde (Widerberg 2001:132).

En annen utbredt måte å ordne et kvalitativt empirisk materiale på er å lage typologier (se for eksempel Thagaard 1998:196, Lillaas 2003:71). En typologisering innebærer at sentrale mønstre i materialet trekkes fram, og at personer eller situasjoner med sentrale fellestrekk samles i bestemte typologier (Lillaas ibid.). Jeg har valgt å ikke bruke typologier av hensyn til at det er ni menn i materialet.

Kapittel 4 Ansvar for egen helse

Som det går fram av innledningskapitlet, viser myndighetene spesielt til den enkeltes ansvar, og kanskje også moral, når det gjelder å oppnå en sunn livsstil og god helse. Sosiologisk forskning viser at menns (u)helse har sammenheng med menns risikofylte livsstil (Watson 2000:3, Sabo og Gordon 1995:16). Av den grunn blir det viktig å se nærmere på maskulinitetsnormenes betydning for hvordan menn forvalter sine kropper.

I dette kapitlet skal jeg gå nærmere inn på hvordan menn forstår kropp og helse, og hva de tenker og gjør i forhold til sykdomsforebygging. I kapitlets første del vil jeg ta for meg hvilke grunner som ligger bak mennenes intensjoner om å slanke seg. Jeg ser på bryternes fortellinger om bruddet mellom før og nå, og på hvordan, på hvorfor og på hvem som har innvirket på bruddet. Videre i kapitlet forsøker jeg å tydeliggjøre sammenhengen mellom maskulinitetsnormer og idealer, og hvordan kjønn får betydning for mennenes innstilling til kroppen.

Menns motstand og kvinners ansvar

Slankingen har helt klart ført til at bryterne i dette materialet har skaffet seg økt bevissthet og interesse for å ta bedre vare på helsa. Da jeg møtte dem, hadde de vært gjennom flere måneder med kostholdsveiledning og vektkontroll, noe som sier oss at det tar tid å endre spisevaner. Det interessante er at det ofte ikke er mennenes egne bekymringer over helsa som driver dem, men konas eller samboerens. Det går også fram av materialet at flere av deltakerne på slankekurset har hatt motforestillinger mot å begynne der. I det som følger, skal jeg gå nærmere inn i hva denne motstanden kan handle om, og hvordan dette forstås i lys av kjønn.

Arne (57) og Gunnar (56) er de to som har hatt flest motforestillinger mot å begynne på slankekurset. Kona til Gunnar har tidligere oppmuntret ham til å endre kostholdet uten at han har villet høre på henne. På intervjutidspunktet er han i gang med sitt andre slankekurs hos

Grete Roede as. Det første kurset fikk han i gave fra kona, som viser seg å være en sentral støttespiller for ham:

Ja, hun helt klart støttet meg. Det var hun som gav meg kurset i bursdagsgave. Da tenkte jeg: *Nå må jeg. Da har jeg ikke noe valg – jeg må gå på det kurset.* Det skjønner du? Jeg kunne ikke si: Nei, dette gidder jeg ikke (...) Ja, hun følte seg litt dum. Hun syntes det var en litt slem gave – å gi bort (latter). Men hun så jo at jeg trengte det, og hun skjønte at jeg ikke kom til å bestille det der selv. Og så sa hun at: *Du skal få dette kurset her, så får du gå der noen ganger og se hvordan det er.*

Kona til Gunnar forstår at han ikke kommer til å ta styring over helsa si og kostholdet sitt på egen hånd. Å gi kurset i gave til ham virker etter hensikten. Han opplever at han har plikt til å ta imot gaven fordi han forstår at den er gitt i omsorg og kjærlighet. Å avvise gaven ville være å tråkke over en grense for Gunnar. Han går på kurset for å glede kona.¹⁶ Arne (57) mener selv at han hadde en trassig holdning til slankekurset, men hevder kona insisterte på at han skulle begynne på grunn av det høye blodtrykket sitt. Han forteller at han hadde svært liten lyst til å dra på kurs. ”Jeg virket sikkert sur de første kurskveldene,” sier Arne. Han tenkte ikke over at vekten hadde negative innvirkninger på helsetilstanden hans: ”Nei, det har jeg ikke brydd meg noe om.”

Arne og Gunnar har ikke tenkt tanken på å slanke seg før. De møter motvillig på Grete Roede-kurs uten at de har den minste idé om hva kurset dreier seg om. Jon (30) på sin side har gått på Grete Roedes kurs før, etter anbefaling fra moren, som også har vært kursvertinne. Han har tidligere forsøkt å slanke seg med Nutrilett. Jon mener slankeforsøkene hans bare var halvhjertet tidligere, for han gav opp ganske kjapt. I dag har han gått ned flere kilo over en periode på fire måneder. Jeg er interessert i å vite mer om grunnene til at han slanker seg:

M: Husker du når du bestemte deg for å begynne på kurset?

Jon: (Latter.) Det var vel egentlig ikke jeg som bestemte det. Nei, det var hun samboeren som... Nå var dette for et par år siden eller noe sånt. Da sa hun at jeg måtte hive meg på et sånt kurs. Men det ble ikke til at jeg ringte eller gjorde noe med det. Da vi kom hjem etter jul, hadde hun kikket i avisa. Da sa hun at nå måtte jeg ringe. *Ja, ja, sa jeg. Jeg skal gjøre det.*

Jons samboer presser ham slik at melder seg på slankekurset. Ut fra sitatet ovenfor kan man kanskje få inntrykk av at Jon begynte på kurset ene og alene fordi samboeren gjerne ville at han skulle gjøre det. Jeg spør ham om hva som ligger bak samboerens initiativ:

¹⁶ Ifølge antropologen Marcell Mauss (1995:31) er plikten til å ta i mot og plikten til gi tilbake den sentrale delen av gavens økonomi og moral.

Hun skjønnte vel hvordan helsetilstanden vår var rett og slett. Ja, hun har diabetes hun også. Diabetes II. Pluss at moren og faren hennes har det, så det er jo arvelig, og når man er overvektig i tillegg, så ... Hun er overvektig, og jeg har også diabetes på begge sider, så jeg er veldig mottakelig for det. Så det ... vi kan ikke gå tilbake til en sånn type livsstil som vi har hatt. Nettopp på grunn av dette her.

Til tross for at det er samboeren som er blitt syk, så er det hun som *overtaler* Jon til å gjøre noe med overvekten og spisevanene. Hennes bekymring over at han er i risikozonen til å få diabetes, blir avgjørende for at han kommer seg på kurset.

Som vist tidligere består materialet av menn som ikke har endret kostholdet til tross for at de gjerne ønsker å gå ned i vekt. David (35) er en av dem som gjerne vil slanke seg, men han klarer ikke å komme i gang med å legge om livsstilen. David mener at han veier 15–20 kilo for mye. Vektproblemene har kommet i voksen alder. Han mener at han trenger hjelp utenfra for ”å komme i gang”. David forteller at sist han slanket seg, ”tok han kontroll over spisinga og begynte å trene.” Da jeg spør David videre om han lyktes med å gå ned i vekt sist han forsøkte, svarer han: ”Det gikk strålende (...) Ja, og altså; alle de gangene jeg har lyktes med det, så har det sittet damer bak og pushet.” I løpet av intervjuet trekker han fram tidligere kjæresters ønske om at han skulle trene og holde seg slank. Jeg spør David om hva han tror engasjementet deres handlet om:

M: Handler dette om seksualitet også? Om omsorg?

David: Helt implisitt i hele situasjonen, men vel så mye omsorg. Jeg tror ikke det er så lett å ha en distinksjon mellom disse. I hvert fall ikke for meg da, for på mange måter var deres (de tidligere kjærestene) initiativer helt klare. De ville vel ha en kul kjæreste da, samtidig så ville de at jeg skulle ha det bra – de ville vel begge deler.

M: Du liker litt pushing?

David: Ja, jeg trenger pushing.

Slik jeg forstår David, etterlyser han sin nåværende samboers engasjement og oppmuntring. Han vil at hun skal ta (bedre) vare på ham.

Samboerens tilrettelegging har hatt stor betydning for at Jon (30) har mestret utfordringene han har stått overfor:

Jon: Mange ganger er den (middagen) ferdig laga når jeg kommer hjem, holdt jeg på å si. Da er det bare å sette seg ned. Jeg lager en sjelden gang. Ellers så lager vi sammen. Jeg får beskjed da.

M: Føler du at du har fått hjelp og støtte fra samboeren din, at hun oppmuntrer deg?

Jon: Ja, det gjør hun. Hun forklarer liksom hva jeg bør gjøre og ikke bør gjøre. Det har gått veldig bra egentlig.

Jon sier indirekte at samboeren har æren for at det har gått så greit å endre kostholdet. Det er Jons samboer som tar seg av innkjøp og tilberedning av maten i parforholdet. Når han kommer hjem fra jobb, står middagen klar på bordet. På spørsmål om hvilke arbeidsoppgaver han har hjemme, svarer han: ”Jeg gjør sånt vedlikeholdsarbeid. Ja, sånne kar-ting.” Når man tar Jons unge alder i betraktning, kan det virke litt fremmed og gammeldags at han svarer at han tar seg av mannfolkarbeidet mens hun gjør husarbeidet. Jeg spør Jon om hva han mener om likestilling:

Jon: Jeg tror ikke det har vært noe tema en gang, jeg. Ja, jeg tror fullt ut av vi er likestilte (latter). Altså, vi er en generasjon som liksom skal være det. (...) Hjemme hos moderen og faderen er det sånn: Kjerringa skal være på kjøkkenet.

M: Så dette er annerledes for deg enn det er for faren din?

Jon: Ja, det er det, men for meg så er det helt greit.

M: Deltok han noe i husarbeidet?

Jon: Nei, ikke i husarbeidet. Han gjorde mer sånne manneting, som å snekre og vedlikehold ute og sånn.

Jon smiler av farens gammeldagse innstillinger til kvinnearbeid. Faren representerer et tradisjonelt syn på kjønnsarbeidsdelingen som Jon tar avstand fra, samtidig som han i praksis overlater ansvaret for kostholdet og helsa si til samboeren. Hva skulle Jon egentlig svare på spørsmålet mitt? Han er ung mann i en tid hvor det er umulig å unndra seg likestillingsdiskursen. Vi ser at Jon ikke kobler likestilling til kjønnsarbeidsdelingen. Han ser ut til å mene at likestilling handler om anerkjennelse og respekt, ikke om *hvem* som gjør *hva*. Derfor blir det ikke politisk korrekt for ham å si at de ikke er likestilte, selv om de praktiserer en svært tradisjonell kjønnsarbeidsdeling. Jons samboer tar seg av mat og helse fordi det er hobbyen hennes, sier Jon, ikke fordi han mener at dette er *kvinnearbeid*.

Konene til Arne og Gunnar har vært rammet av sykdom og er begge helt eller delvis uføretrygdete. Til tross for at de selv er dårlige, står de på for å bedre helsa til mennene sine. Motviljen kvinnene har møtt, har nok gjort sitt til at de har måttet arbeide hardt for å få mennene på glid.

Når man går på Grete Roede-kurs, skal maten veies, kalorier skal telles, og fettinnhold måles. Matlaging handler ikke bare om selve tilberedningen av maten, men også om innkjøp og planlegging av ukens menyer. Sagt på en annen måte: Dietten byr på ekstra arbeid. Videre i intervjuet med Gunnar forteller han at det også er kona som kjøper inn og tilbereder maten han skal spise. Hun spiser også den samme maten som han skal ha. Hva sier Gunnar selv om konas innordning etter hans nye livsstil?

Gunnar: Ja, hun er helt med på det. Det er ikke noe problem. Hun passer på at det ikke er sånne fettholdige greier. Det er hun som oftest kjøper inn maten da. Hun går i butikken og ser etter sånne matvarer med tre prosent fett og alt det der.

M: Så hun har oversikten?

Gunnar: Ja, hun er matmenneske og har skrevet masse kokebøker. Hun er i bransjen og har dette som hobby.

M: Så hun synes det er greit.

Gunnar: Ja, helt topp.

Gunnars kone har full oversikt over det han skal foreta seg. Hun organiserer det nye kostholdet hans fordi hun har tid og liker det, mener Gunnar. Mennene som har hjelp hjemme, argumenterer med at kvinnes engasjement i slankingens deres skjer ut fra en spesiell interesse for mat og helse. Selv kan mennene tillate seg å si at de rett og slett ikke vet eller kan noe om kosthold og helse. Vi ser at kvinnene virkelig er bekymret for helsa til mennene. Til tross for at disse mennene er klar over sykdomsrisikoen ved overvekten, motsetter de seg veiledning og tar ikke fatt i problemene før kona eller samboeren nesten tvinger dem. Men det viser seg at mennene som får avgjørende hjelp hjemme, ikke bare er passive mottakere. De ønsker selv å lære mer om kosthold. Gunnar forteller om sin egen innsats:

Det var hardt i begynnelsen, å måtte passe på alt. Jeg skrev i boka og gjorde det jeg skulle gjøre. Etter hvert diskuterte jeg med kona om disse oppskriftene. Vi fant fram til sånne triks da og leste oppskriftene og lagde den maten og fant ut at dette var jo helt greit, det. Og så har det blitt en vane etterpå. Så nå ... det bare går av seg selv.

Etter hvert som de får mer erfaringer med sitt nye kosthold, blir mennene også mer interesserte i mat og helse.

I beredskap for andre

Menns motvilje til å endre lite helsebringende kroppsvaner bekreftes av sosiologisk forskning på feltet (Lilleaas og Widerberg 2001, Watson 2000, Sabo og Gordon 1995, Sjørup Simonsen 2003). Sjørup Simonsen (2003) tar opp problematikken rundt idealet om at maskuline verdier er basert på styrke, rasjonalitet og marginalisering av kroppens reelle sårbarhet. Mennene i hans studie har alvorlige symptomer, men vil ikke erkjenne dem. Lilleaas' (2004) pågående forskningsprosjekt om menns levevaner og helseforståelser viser at kvinner ofte skaffer seg mer kunnskap om manns sykdom enn det mennene gjør selv.

Holter hevder at den typiske kvinnelige kontrollen (innflytelsen) nesten alltid er mer andreorientert enn menns (Holter 1989:75). Kanskje er det også slik at disse kvinnene opplever det som sin plikt å ta vare på mannen. Som en av informantene i denne undersøkelsen poengterer: "Hun (kona) har reddet flere år av livet mitt." Men han sier ingenting om sitt eget (manglende) ansvar. Når kvinnene overtar ansvaret, og kanskje også setter mannens helsetilstand foran sine egne helseproblemer, bidrar dette til at de underordner seg mannens behov. Haug (1990) viser til at kvinners moral kobles i stor utstrekning til det at hun er husets beskytter, ektefelle og mor, og av den grunn stilles det moralske forventninger til at hun skal ta vare på andre. Menns moral kobles først og fremst til dyktighet i arbeidslivet og til eiendom ifølge Haug (ibid. s. 18).

Når det kommer til stykket, handler kvinnes engasjement om at de er redd for at mannen de er glad i, skal bli alvorlig syk. Når menn ikke fanger opp kroppens signaler, blir dette kvinners moralske ansvar. *Ansvarsrasjonalitet* er et begrep som er utviklet av sosiologen Bjørg Aase Sørensen (1982). Begrepet har sitt utspring i at kvinner er opplært til å gjøre omsorgsarbeid for mennesker som er avhengig av andre, for at de ikke skal lide eller gå til grunne (Sørensen 1982 i Fürst 1995:136). Man kan dermed også forstå kvinnes initiativ og tilrettelegging som en form for rasjonalitet. Kvinnene vet at mennene ikke kommer til å gjøre noe med situasjonen uten deres hjelp. Kvinnes kjærlighetsarbeid handler altså om at de føler og tar ansvar for at mannen skal få det bedre. Kanskje er det lett å beskyldes kvinnene for selv å være skyld i at de underordner seg for å ta vare på mannen. Haug (1990) stiller spørsmålet om på hvilke måter menn legemliggjør kvinners omsorgsansvar (ibid. s. 13).

Sosiologen og kjønnsforskeren Ulla-Britt Lilleaas har bygd videre på Bourdieus habitusbegrep og utviklet begrepet *kroppslig beredskap* (Lilleaas 1995). Kroppslig beredskap kan defineres som en plikt og ansvarsfølelse som er innskrevet i kroppen. Kvinners *kroppslige beredskap for andre* er en innlært (kroppsliggjort) ”på-vakt-situasjon” for andres ve og vel (Lilleaas 2003:42). Å være omsorgsmessig tilgjengelig for andres behov blir dermed en del av den kvinnelige habitus og derigjennom en del av kvinners vanemessige praksis. Ifølge Lilleaas vil kvinners plikt- og ansvarsfølelse bidra til at de går på bekostning av egne behov fordi de konstant befinner seg i en beredskap for andres velferd (ibid.)

De kjønnede kroppsvanene er både bevisst og ubevisst styrende for hvilke valg man tar, hevder Bourdieu (2000:38). Det bidrar til å gjøre kroppen til et *tregt felt* (Lilleaas 2003:205). Som vi har sett, ”tvinger” kvinnene mennene til å tenke annerledes om overvekten. De får mennene til å erkjenne at de må bryte spisemønsteret ved at de pusher på trass i motstand. Hovedpoenget til Lilleaas er at kvinnene tar ansvar fordi de er opplært til å ta hensyn til andres behov. De kan ikke unndra seg ansvarsfølelsen fordi de opplevde forventningene er innebygd i kroppen. Når mennene ikke selv er handlekraftige, trår kvinnene til. Vi kan også spørre oss om hva som hadde skjedd om kvinnene ikke hadde tatt grep? Samtidig mener jeg det er viktig å regne med tidsaspektet her. Som vi har sett, er det å endre på kostholdsvanene en tidkrevende prosess. Det er nettopp tidspress og stress som gjør at David for eksempel ønsker hjelp av samboeren til å endre på kostholdet. Tidsnød er en del av det moderne arbeids- og familielivet (Lilleaas og Widerberg 2001). Vi skal forsøke å rekke over alt, og vi har dårlig tid. Hva dette fører med seg av konsekvenser for mennenes kostholdsvaner, skal jeg se nærmere på i neste kapittel.

Menn som vil ta grep

Nå er det ikke slik at alle mennene i dette materialet har koner eller samboere som tar hånd om helsa og kostholdet deres. Inge (32) skiller seg fra Arne, Gunnar og Jon på flere måter. ”Å få hjelp på hjemmebane til å endre på kostholdet er ikke noe tema,” forteller Inge. Han har gått på to Grete Roede-kurs og gått ned flere kilo. Kurset er hans prosjekt. Inge har hittil gått ned 14 kilo ved å følge kurset. Kurset fikk han i gave av partneren i tomannsforetaket som han jobber i. Gaven bidro til at Inge kom i gang med å slanke seg, noe han hadde tenkt på tidligere, men det ble ikke til at han gjorde noe med det. Inge ser på vektreduksjonen som en

seier. Han forteller at han gleder seg til å gå ned flere kilo. Da skal han begynne å gå i marka, noe han sier at han aldri har gjort før.

Inge forteller at det er han som har ansvaret for familiens helse. Siden det er han som står for innkjøp og tilberedning av maten hjemme, blir hele familien påvirket av at han deltar på kurset:

Samboeren min har gått ned litt hun også, etter at jeg har begynt på kurs. Så lenge jeg står på kjøkkenet og lager mat og bruker olje istedenfor smør og sånn – det smaker jo like godt! (...). Etter at jeg begynte på kurset, snakkes det mer om helse og mat hjemme hos oss.

Både samboeren og sønnen hennes er overvektige. Inge har lyst til å få alle sammen til å tenke mer over hva de spiser. Samboeren og Inge arbeider mye overtid, noe som har ført til at de har spist mye ferdigmat. I dag forsøker han å skape rom for å spise sunt til tross for at de har en hektisk hverdag. Inge forteller at det å få familieansvar bidro til at han begynte å tenke mer på helsa si:

Jeg hadde ikke sånne forpliktelser da jeg var alene. Det var liksom ingen å lage mat til. Det har sikkert med det å gjøre. At man får forpliktelser, man skal lage mat til alle og... det sosiale. At vi sitter sammen rundt bordet og sånn. Før var det mer sånn: Om jeg tar en pølse nå, så slipper jeg å lage mat når jeg kommer hjem, for da er det ingen andre som skal ha noe allikevel.

Inge er en mann som gir mye omsorg og kjærighet til de andre rundt seg. Det er også han som står for *matkosen* i familien, det vil si de måltidene hvor familien samles for å ha det hyggelig og sosialt. Han liker å *pusle på kjøkkenet*, som han sier. Inge ser ut til å ha den tryggheten som skal til for at han åpent kan fortelle om sine omsorgsfulle sider. Her skiller han seg fra Jon, Arne og Gunnar, som orienterer seg mot et mer tradisjonelt syn på maskulinitet. Inge er derimot opptatt av å synliggjøre at han er omsorgsfull og snill – en myk mann. Jeg spør Inge hvilket forhold han har til faren sin:

Da jeg var liten, var det fatteren som laget mat og gjorde rent. (...) Ja, fatteren var snill og tenkte på andre før han tenkte på seg selv. Vi er ganske like der. Men de så vel mer rart på faderen når han gjorde så mye hjemme: *Faen, er det ikke kjerringa som skal ta oppvasken, liksom*. I dag er det jo vanlig at begge jobber, da sier det seg selv at begge må stå på. For meg føles det naturlig at det må være sånn.

Faren til Inge var mye sammen med barna under oppveksten og tok seg av husarbeid og matlaging. Inge har altså vokst opp med en far som på mange måter brøt med maskulinitetsidealene på den tiden. Inge har dermed andre erfaringer med maskulinitet enn

det vi så Jon hadde. Det er snillheten og omsorgen Inge trekker fram når han snakker om likhetene mellom dem. Farens tilstedeværelse under oppveksten ser ut til å ha hatt stor betydning for Inges omsorgsrolle i den nyetablerte familien.

Forskning tyder på at fars rolle under gutters oppvekst har avgjørende betydning for sønnenes kjønnsidentitet (Holter 1989:119–140). Faren til Inge gjør det omsorgsarbeidet som på den tiden ble marginalisert som kvinnearbeid. Faren bryter dermed med kjønnsrollemønsteret på den tiden og tør å vise Inge at det finnes alternative måter å være mann på.

Maskulinitet, arbeid og helseforståelser

Alle mennene i dette materialet er hovedforsørgere i husholdet. Samtlige informanter arbeider utover normalarbeidsdager. Flere arbeider overtid mer enn to ganger i uka. Enkelte arbeider også i helgene. På mitt spørsmål om hvordan de ville beskrive seg selv som type, svarer samtlige av mennene at de er stå-på-typer som sjelden er borte fra jobben.

Inge (32) er som nevnt partner i et lite firma. Han forteller at han ikke kan svikte på jobben fordi den andre er helt avhengig av hans innsats. Inges arbeid er fysisk krevende, og han har hatt ryggproblemer som følge av en tidligere yrkesskade. Inge mener selv at han har vært over 50 kilo overvektig. Til tross for ryggskaden arbeider han ekstra både kvelder og helger.

Jeg er en stå-på-type – rask. Det er det som er så rart. Selv om jeg driver og sliter på 40–50 kilo overvekt, så jobber jeg skjorta av dem som er normalvektige. Det er det mange som ikke forstår – *hvordan i helsike klarer du det?* Det er det samme som å bære en ryggsekk på 50 kilo, men det er en øvingssak. Jeg er vant med overvekta og har blitt sterk.

Ved å legge inn ekstra innsats beviser Inge overfor seg selv og andre kollegaer at han kan stå på til tross for at han egentlig hemmes av overvekten. Inge føler at han må jobbe skjorta av de andre mennene og nekter å vise at helsa skal ha innvirkning på innsatsen. Kanskje jobber Inge med et høyt tempo fordi at han skal demonstrere at han er noe til (arbeids)kar selv om han har vond rygg og er overvektig?

Som vi så tidligere i kapitlet, tar Inge sin selvfølgelige del i arbeidet hjemme. Han gir av seg selv til de andre i familien og føler ansvar for deres helse. På mange måter representerer Inge det moderne maskuline idealet om å både være omsorgsfull og kjærlig i familien og ikke vise tegn til svakhet i arbeidssammenheng. Inges innstilling til arbeidet tyder på at ansvarsfølelsen

overfor jobben går forut for hensynet til helsa, til tross for at han ønsker å holde seg frisk for familien. Et ikke umulig utfall av Inges arbeidsmoral og brutale innstilling til kroppen kan bli at han en dag går rett i bakken. Hjemme er Inge en myk og omsorgsfull, på jobb er kroppen hans en maskin.

David (35) driver eget firma og føler at han må være kynisk for å få hjulene til å rulle:

Akkurat nå så har jeg en kollega som holder på å brenne seg fullstendig ut. Men jeg er helt avhengig av hans tjenester, så jeg kjører ham til vanvidd, og jeg kommer til å fortsette å kjøre ham, så skal vi gjøre vårt beste for å samle opp restene når vi er ferdige.

Mennesket etter alt å dømme nådeløse holdning viser at (kropp)sdisiplinering til å bli en *riktig* mann handler om å tåle smerte. Pliktmoralen overfor jobben kommer til syne i menneskets innstillinger til kropp og sykdom. Jeg spør Petter (45) om hva han gjør dersom han har feber eller vondt i magen en dag:

Om jeg har feber eller vondt i magen? Nei, det skal veldig mye til for at jeg melder meg syk, altså. Det skjer nesten aldri. Jeg har ikke hatt sykefravær på nesten to år. Det handler om ansvaret. (...) Det skal veldig mye til for at jeg kaster inn håndkleet og er for syk til å gå på jobben altså.

Den aktivt handlende mannskroppen arbeider hardt og holder maskineriet i gang. Å være mannlig handler altså om å tåle (mer). Det kan være grunnen til at David kjører kollegaen sin til vanvidd og regner med at han tåler det. Han *må* tåle det, om han er mann (nok).

”Helse har ikke vært noe tema”

I intervjuene snakker Gunnar (56) om risikoen for hjerte- og karsykdommer i en humoristisk tone. Å fortelle om høyt blodtrykk og høyt kolesterol i en humoristisk tone er noe flere av mennene med disse problemene driver med. Flere av bryterne rister også på hodet av seg selv når de forteller om hvor usunn livsstil de hadde tidligere. Gunnar sier at det var tilfeldigheter som førte til at han fant ut at det stod dårlig til med helsa hans:

Gunnar: Ja, det hang sammen med at vi (han og kona) har en venninne som er sykepleier, og hun jobber på en hjerte- og lungeavdeling. Hun skulle begynne i ny jobb, og så sa hun: *Før jeg slutter, så må dere komme hit, så skal jeg ta helsesjekk på dere. Alt, alle blodprøver, alt vi driver med.* Det syntes jeg var veldig morsomt, så kona og jeg dro inn. (...) Så var det full pakke med masse blodprøver og alt de hadde. Det syntes vi var kjempegøy. Så kom resultatene, og tja ... det var litt høyt blodtrykk der, og litt høyt kolesterol der (latter).

M: Ble det en liten vekker da?

Gunnar: Ja, en slags bevisstgjøring i alle fall. Nå må en begynne å tenke litt. Nå er jeg blitt så gammel. Jeg har aldri vært innlagt på sykehus. Jeg har aldri vært syk og aldri tenkt på det der i det hele tatt. Helse har ikke vært noe tema. Jeg har ikke tenkt på hjerte- og karsykdommer før.

Gunnar tok helsesjekken med godt humør, sier han. Nå er ikke Gunnar den eneste mannen i dette materialet som ler av helseproblemene sine. Flere av mennene gjør det. Jeg tror det er sånn at mennene ler av alvorlige sykdomssymptomer fordi de synes det er ubehagelig å rette oppmerksomheten mot kroppens sårbare sider.

Gunnar har også en kamerat som har vært interessert i å få ham til å tenke mer på risikoen ved overvekten sin. Det blir ikke godt mottatt:

Jeg har en kamerat som har diabetes da, og han har sagt at: *Nå bør du passe deg.* Jeg hører ikke på det, ikke sant? Dette her gjelder deg og ikke meg. Han er helt hekta på sykdommen. Han dyrker det nærmest. (...) Sykdom har aldri vært noe tema for meg.

Gunnar synes at kameraten er sytete. Han ønsker ikke å forholde seg til den typen problemer. Å være for opptatt av kroppslig sårbarhet forbindes dermed med noe umandig. Kameraten er hekta på sykdom. Det er derfor han gir råd som Gunnar åpenbart ikke vil ha.

Forestillingen om at sykdom er noe som (bare) skjer med andre, deles av flere av de intervjuede. Mennene oppfatter seg selv som sterke og virile til tross for at kroppen ser ut til å svikte. De fleste informantene mener det skal mye til før de oppsøker legen. David (35) er en av dem, og han forteller hvorfor:

Jeg har en fastlege – det har vel alle nå? Jeg var hos ham for et par år siden, tenker jeg. Det var rett etter den fastlegeordningen kom, så jeg dro innom. Ellers så var jeg jo til legen da jeg var i militæret da. Det er de to gangene jeg har vært hos lege siden barneskolen. Hvorfor skal jeg gå til legen? Jeg er ikke syk.

David ble småirritert over å få dette spørsmålet og forteller videre: ”Jeg er i grunn veldig opplagt. Jeg har stort sett mer overskudd enn alle andre rundt meg. Det merker jeg når jeg er tett på folk. (...) Jeg er en evighetsmaskin.” Som vi så, ville ikke Gunnar forholde seg til kameratens advarsler om risikoen ved overvekten. David lar oss få ytterligere innsikt i hvorfor det blir så farlig for menn å snakke om helse si:

Helse var ikke noe tema i familien – det var bare mutteren. Mutteren er fra landet, så hun dreiv og gnåla om alle folka som hadde kreft og sånn. Typisk sånn dame-i-distriktet-fenomen. Fatteren har aldri nevnt den slags med et ord.

David gir inntrykk av at sykdom og klaging ikke er noe tema for menn. David henviser her til morens ”sykdomssladder”.

I vår verden forstår vi det å ikke ta seg nær av som en styrke. Forskning viser at forakten for klaging og syting over kropp og sykdom ikke nødvendigvis er mannlig (Lilleaas 2004:35). I Lilleaas's prosjekt om kvinner med kroniske muskelsmerter snakket hennes informanter på en liknende måte om kropp, og sykdom (Lilleaas 2004:122). Disse kvinnenenes fortellinger om å tyne kroppen ser ut til å være vel så nådeløse som de ovennevnte mennenes. Det mennene i mitt materiale og kvinner i Lilleaas' prosjekt har til felles er at de forbinder syting og klaging med en kvinnelig måte å håndtere kroppslige plager og smerte. Mitt poeng er at menn privatiserer plager og symptomer. Kvinner ser ut til å gi hverandre et større handlingsrom for å kunne snakke om fysiske og psykisk sårbarhet (Lilleaas 2003:272). Kvinner vegrer seg heller ikke på samme måte til å oppsøke medisinsk hjelp. Noe som vi har sett gir seg utslag på statistikken. Ved at kvinner oftere oppsøker lege kan det synes som om de er sykere enn menn (Waalder 1999).

Mennene i mitt materiale vil ikke oppsøke lege fordi de tror/vil tro at det ikke feiler dem noe. Seidler (2003) hevder at menn nekter å gå til legen fordi de tenker at symptomene vil gå over av seg selv (ibid. s. 88). Mange menn velger å ikke vite slik at de kan gå videre som ingenting har skjedd (ibid.). Forskning bekrefter tendensene jeg finner i mitt materiale. Chapple og Ziebland (2002:820-841) finner at menn som opplever testikkelkreft unngår å oppsøke lege fordi leveregelen 'men don't cry' er en del av den sosiale konstruksjonen av maskulinitet. Menn tar heller risikoen enn å innrømme at de trenger hjelp. En maskulin praksis som får alvorlige konsekvenser for menns helse.

”Jeg gikk ned for telling”

I dette materialet er det to menn som har vært langtidssykmeldte på grunn av overbelastning i arbeidet. På intervju tidspunktet var begge tilbake i arbeid, men i en annen jobb enn den de var sykmeldt fra. Deres erfaringer kan gi oss et bilde av hvor tøft det kan være å ikke takle arbeidspresset. Rune (33) ser tilbake på perioden da han var dårlig:

Jeg hadde en psykisk smell. Jeg gikk ned for telling på jobben, og det var ikke godkjent. Det var ingen forståelse for dette på arbeidsplassen. Jeg ble sykmeldt ganske lenge – ni måneder. De på jobben oppfattet meg vel som en taper – en

som ikke var sterk nok. En som ikke fiksa presset. Etter at jeg var tilbake igjen på jobb, sa jeg opp etter et halvt år.

Ved å bli sykmeldt bryter Rune med regelen om å tåle og holde ut presset. Nederlagsfølelsen bidro til at han ikke klarte å fortsette i jobben etter at han kom tilbake. Rune forteller senere i intervjuet at kameratene hans ikke orket å høre om at han var deprimert, selv da han gav uttrykk for at han hadde behov for å snakke med dem om kollapsen.

Runes tilbakeblikk viser hvor tabubelagt det er for menn å svikte på jobben. Han forteller videre at han tror kameratene oppfattet ham som sytete i denne perioden, flere av dem endret tema når han brakte sykdommen på bane. Rune har derfor snakket mest med venninnene sine om depresjonen. Jeg spør ham hva vennskapet med kvinner handler om:

Forskjellen er vel at til kvinner kan jeg kan ha et avslappet forhold til det å snakke om mine egne følelser – saker jeg opplever som vanskelige. Gutta er mer tøffe på det. Det går på det psykiske – det er ikke den konkurransen.

Når Rune synliggjør sine psykiske problemer for de andre mennene, reagere de med taushet og avstand. Ved å vise følelser blir han definert som svak. Rune opplevde tiden han var sykmeldt, som et ”helvete”. Han følte seg som en taper. Det også tenkes at dette ikke handler om bevisst undertrykkelse og maktutøvelse, men at mennene ikke har noe script for å snakke sammen om følelser. At de ikke vet hvordan de skal håndtere hverandres sårbarhet.

I beredskap for jobben

Menneses fortellinger om kropp og arbeid viser seg å handle om at menn må tåle store påkjenninger. Mitt inntrykk er at mennene ikke vil erkjenne at de kan bli syke fordi de opplever at omgivelsene er avhengig av at de holder seg friske. Ifølge Bourdieu blir alle mennesker bærere av patriarkatet i varierende grad. Mannsdominans blir dermed et universelt strukturerende prinsipp (Furst 1995:267). Som vi har sett, medfører kvinners kroppslige beredskap at kvinner overtar ansvaret for å *gjøre noe med* menneskes sviktende helse. Når menn verken kan eller vil snakke med andre menn om sykdom, men heller tar dette opp med kvinner, sier det også noe om at det forventes at kvinner har kompetanse til og interesse for å vise omsorg for menns helse. Samtidig forteller menns taushet oss noe om deres makt til å holde hverandre nede.

Lilleaas (2003:252) hevder videre at menns oppfatning av kroppen og deres vanemessige praksis er rotfestet i egne og omgivelsenes oppfatning av dem som hovedforsørgeren i husholdet. Den mannlige forsørgernormen, som er en del av den hegemoniske maskuliniteten, bidrar dermed til at arbeid og yrkesliv får stor betydning for menns maskuline selvforståelse (ibid.). Menns *beredskap for jobben* blir derfor en del av den maskuline habitus, hevder Lilleaas.

Når ansvaret overfor jobben og motstanden til å la seg veilede av andre er så innarbeidet i kroppen, blir det vanskelig å skape rom for endring. Lilleaas finner i sine studier at den kjønnede disiplineren av kroppen gjør at menn verken kan eller vil snakke om plager eller sykdom. (ibid. s. 270). Marginaliseringen av den fysiske kroppen og motviljen mot å ta helsefarlige symptomer på alvor synes å være en felles erfaring mennene i dette materialet deler. Vi har sett at når menn ikke tar ansvar, står det gjerne en kvinne i beredskap. Kjønnsarbeidsdelingen får med andre ord betydning for hvordan menn og kvinner forvalter sine kropper. ”Kanskje menn distanserer seg fra det kroppslige for ikke å miste det de opplever som sine maskuline sider?” spør Lilleaas (ibid. s. 272). Men på hvilke måter handler mennenes instrumentelle forhold til kroppen om frykten for det ”kvinnelige”.

Dominans og marginalisering

”Viriliteten er åpenbart et eminent *relasjonelt* begrep, konstituert for og i forhold til andre menn og imot kvinneligheten, i en slags *angst* for det feminine, og framfor alt i mannen selv,” hevder Bourdieu i ”*Den maskuline dominans*” (2000:62). Runes erfaringer med sykdom er et eksempel på hvordan marginaliseringen mellom menn skjer: Han ble betraktet som en taper. Menns tendens til å la være å bry seg om risikoen ved overvekten kan ses som et resultat av kulturens forestillinger om mannskroppen som sterk og altbeseirende. De objektive og inkorporerte (kjønns)strukturene påtvinger menns dominans, og av den grunn blir det å bevege seg mot det feminine ”farlig” for menn. Frykten for det feminine blir i en bourdieusk forståelse en del av menns vanemessige praksis.

På mitt spørsmål om hvem de ville ha snakket med dersom de hadde blitt syke, svarer ingen av de intervjuede at de ville tatt opp helseproblemer med en kamerat. De ville heller gått til kona, moren, legen eller en venninne. Som vi så, avviste Gunnar kameraten som brøt regelen for å forholde seg taus. Gunnars reaksjon var å avvise *pratet* hans ved å fastholde at sykdom

ikke er tema for *ham*. Sagt på en enkel måte: Kameraten parkeres som sytete. Sykdom ser ut til å være et av de maskuline tabuene¹⁷ – et tema bare *kjerringer* er opptatt av. I hverdagslivet, når han er sammen med kona, derimot, kan Gunnar ta imot hjelp, omsorg og støtte.

Å være bekymret for helsa si betraktes som det ikke-mannlige – altså en ”kvinnelig” aktivitet. Sykdom betyr ”skitt i maskineriet”. Seidler viser til at når menn læres opp til å undertrykke følelsene sine for å vise seg sterke og rasjonelle, bidrar det til at kvinner blir gitt ansvaret for mennenes følelsesliv¹⁸ (Seidler 1997:136). ”We inherit a fear of intimacy and contact because these threaten our male identities, because we have emotions or to need others is a sign of ”weakness” and ”femininity.” So we learn to fear out vulnerability, especially in front of other men.” (ibid. s. 33). Kvinnelighet – hva handler det om, siden det er dette (heteroseksuelle) menn frykter mest av alt å være? Er det å være lav, sped, veik, sårbar, ei kjerring?

Connell hevder at det er homofobien som bidrar til at menn nekter hverandre å vise sårbarhet (ibid 78). Den hegemoniske maskuliniteten og det Connell kaller homoseksuell maskulinitet, befinner seg således i topp og bunn i det maskuline hierarkiet (ibid.). Ifølge Connell (1995) er homofobien den klassiske barrieren i vennskapet mellom menn (ibid. s. 133). Menns frykt for å bli for myke og (for) homo bidrar til at de undertrykker hverandre. Fysisk sårbarhet ser ut til å true menns følelse av å være *mann nok* (Seidler 1997).

Vi har sett at mellom menn har ikke kroppslig sårbarhet noen plass. Sykdom er tabu. Overvekten er tabu. Hos kvinnene kan altså mannen ta imot råd og omsorg. Her modereres de strenge kravene til selvkontroll, og mennene kan vise sine sårbare sider. Den formen for moderert maskulinitet som utspiller seg i samspillet med kvinner, kaller Connell *forhandlende maskulinitet* (ibid. s. 79). Som vi har sett, utfordrer kvinnene mennenes tabuer. Det er kvinnene som får fram det mennene ikke kan eller vil snakke om, og presser dem til å anerkjenne overvekten som et problem.

¹⁷ Forskning viser at kvinner kan ha en vel så tøff innstilling til kroppen og på liknende måte nedvurdere (andre) kvinners ”syting og klaging” (Lilleaas 2003, Lilleaas og Widerberg 2001). Mitt anliggende er å vise hvorfor mennene ikke kan/vil snakke om plager eller symptomer. De lider i stillhet (Sjørup Simonsen 2003). Ut fra mine og andres funn vurderer jeg sykdom som tabuisert blant menn.

¹⁸ Følelser er som kjent også latter, glede og nytelse. Her retter Seidler oppmerksomheten mot de mer problematiske og vanskelige følelsesmessige opplevelsene.

Menn på slankekurs

”Vitebegjærlige menn” og kvinnelige slankeeksperter

Mine erfaringer med andres overraskende og lattermilde reaksjoner når jeg forteller om temaet for denne oppgaven, sier meg noe om hvordan menn på slankekurs bryter med vår kulturs forestillinger om hva menn *gjør*, og hva maskulinitet handler om. Som vi har sett, har slike faktorer innvirkning på menns innstillinger til kropp og helse. Hva skjer i det maskuline fellesskapet når menn kommer sammen for å snakke om slanking og helse? En av kursdeltakerne forteller følgende om hva han tenkte da han gikk opp trappen hos Grete Roede as: ”Nei, det var ikke helt enkelt. Det var ikke rett fram å gå inn der. Det var ikke lett. Det var sånn: *Hva ser jeg? Hva møter jeg nå?*”

Alle informantene med kurserfaringer har svært positive opplevelser av å delta på kursene. Arne (57) fortalte at oppmøtet og veiledningen på kurset og fellesskapet med de andre mennene bidro til å gjøre kostholdsendingene lettere, et syn som flere av mennene fra kurset ser ut til å dele. Kursleder Trine forteller at menn på kurs er interesserte og målorienterte:

Mennene er veldig vitebegjærlige på kurs. De ønsker kunnskapsformidling: Hvorfor skal jeg spise denne maten? Ja, jeg hører at du sier at jeg skal spise frokost, fortell meg hvorfor det er viktig for meg, så skal jeg vurdere om jeg ønsker å gjøre det. Og hvis de får en god grunn til at dette er godt for deres helse og begrunnelser for hvorfor det er slik, så gjør de det de får beskjed om.

Får mennene en god grunn, så gjør de det de får beskjed om, er Trines argument. Som vi ser i sitatet ovenfor, etterspør mennene dokumentasjon som bekrefter at det hun sier, er korrekt. Trine ser ut til å tolke mennenes innvendinger som interesse: De har lyst til å lære (mer) av henne. En annen måte å forstå mennenes spørsmål på er at de ikke uten videre lar seg veilede. De skal *vurdere* om de ønsker å følge rådene hennes hvis hun kan gi dem en (logisk) forklaring på hvorfor det hun sier, er godt og viktig for dem.

Alle mennene jeg har intervjuet, har hatt kvinnelige kursledere. Det virker som kurslederen, eller ”vertinna” som mennene kalte henne, tok på seg rollen som en slags omsorgsgiver for dem, noe som også ble mitt inntrykk da jeg deltok på kurs. I denne konteksten blir kjønn tydeliggjort: En kvinnelig ekspert på kosthold og slanking veileder mer eller mindre ”hjelpeløse” menn om hvordan de skal ta bedre vare på kropp og helse. Hun ivaretar deres

behov og viser dem hvordan de skal slanke seg. Det er med andre ord en kjent situasjon for menn som ”ikke bryr” seg om kropp og helse.

Seidler hevder at gutter læres opp til å tenke logisk uten å ta inn sine egne erfaringer i betraktning: ”Boys learn to seek “the right answer” and feel more comfortable if this can be “proved” as a matter of reason and logic and does not bring their own experience into equation” (Seidler 1994:36). Kriminologen og kjønnsforskeren Arnhild Taksdal hevder at: ”Både i konkurransen og i fellesskapet kan kvinner bli viktige redskaper for å markere mannlighet” (Taksdal 1990:104). Innvendingen og spørsmålene fra mennene bidrar til å markere kjønns skillet mellom mennene og kurslederen: De er menn. De er i posisjon til å gjøre motstand og lar seg ikke uten videre underordne.

Konkurranse og lagånd

”Skal vi ta en øl og snakke om det?”

Det viser seg at skepsisen og motviljen blir borte underveis. Mennene jeg har snakket med, forteller at samholdet i gruppa har vært av avgjørende betydning for at de har lyktes med å endre kostholdet. Thomas (35) markerer hvordan mennene identifiserer seg med det fellesmannlige når de er på kursene:

Det er en spesiell stemning på kursene. Det går mye på sånn: Skal vi ikke ta en øl og snakke om det? Vi fleiper med dette med ja-mat og nei-mat. Vi fleiper mest med de tingene vi gjorde før. Det dumme man gjør. Man ufarliggjør dette på et vis og forteller hverandre at vi har de samme utfordringene – vi sliter med det samme.

På slankekursene fungerte en utbredt fleiping som kontaktskapende, og alle informantene vurderte fleipingen som positiv. På kursene inviterte den felles humoren til nærmere dialog og samhold. Fleipen gikk mye ut på å synliggjøre egne og andres dårlige kostholdsvaner – fleipe med vekta, lettmat og salater. Ved å innta en tilsynelatende tilbaketrukket holdning til overvekten og fleipe med den og maten bekrefter mennene at de er i samme båt. Den humoristiske tonen framheves av flere som noe av det beste med slankekurset. Disse mennene har de samme utfordringene, og via humor bekrefter de det maskuline fellesskapet. Gruppefølelsen og kameratskapet etableres raskt: ”Det tok ikke lang tid før vi ble en kjempestor vennegjeng, liksom,” sier Inge (32). Menn trenger med andre ord ikke å definere seg som like for å oppleve seg som en gruppe.

Sosiolog Gøril Groven stiller spørsmål i sin hovedoppgave: ”*Heterovennskap – den moderne måten å gjøre det på?*” om det kanskje er sånn at gjennom å *ikke* utlevere seg selv og sine følelser oppnår menn en slags ”skinn-likhet” (Groven 1999:129). Groven skriver: ”Der disse kvinnenenes fellesskap bekreftes gjennom en *valgt* og *vurdert* likhet, synes mennenes fellesskap å kunne bekreftes rett og slett ved å følge de sosiale spillereglene for samvær mellom menn.” (ibid.). Kjønnsforskerne Harriet Bjerrum Nielsen og Monica Rudberg hevder at individualiteten og autonomien er en del av den maskuline kjønnsidentiteten (1994:143). Som Gunnar også sier: ”Det vi hadde til felles, var bare den humoren. Vi var jo helt forskjellige – forskjellige jobber, alt var forskjellig bortsett fra at vi alle bodde i samme landet.” Jeg synes mennenes sterke gruppefølelse tross ulik bakgrunn og alder er svært interessant, her ligger det noe viktig, men mitt materiale gir meg ikke tilstrekkelige holdepunkter til å si noe mer om dette.

Kursleder Trine forteller at det sterke samholdet i mannsgruppene kan være et resultat av at menn ofte følger hverandre gjennom flere kurs. Mange går sammen i et halvt år, noen opp til ett år. Kursdeltakerne hevder at det har vært bra for dem å møte andre i samme situasjon. De færreste har snakket om overvektsproblemene med andre menn tidligere. Kurset blir en arena hvor mennene kan snakke med hverandre om overvekten.

Mine erfaringer fra observasjon og intervju med menn som har deltatt på slankekurs, er at mennene *erobrer* slankekurset og gjør konteksten om til en (sports)arena hvor konkurranse og lagånd blir sentrale elementer. Konkurranseselementet ligger der som et bakteppe, selv om mennene ikke snakker åpent om dette seg imellom.

Kursleder Trine mener at kvinner og menn slanker seg på ulike måter, og understreker kjønnsforskjellene ved å vise til mennenes målbevisste innstilling:

Ja, de tar det alvorlig rett og slett. De har tatt et valg: Nå skal jeg leve sunnere.
Jeg må bare få vite hva jeg skal gjøre, så gjør jeg det.

Flere av informantene forklarer menns vellykkede slankeprosjekter med at de tar *grep* og ikke driver og klager slik de mener mange kvinner gjør. Inge (32) mener at det ofte blir mye snakk og lite handling når kvinner skal slanke seg. Mennene, derimot, søker resultater: ”Menn har en mer fandenivoldsk innstilling når de går på det kurset. Vi skal liksom ha rett, og da beviser vi for oss selv at vi klarer å gå så mye vi vil,” mener Inge. Menn klarer å gå ned så mye de vil,

de er rasjonelle og målbevisste til forskjell fra kvinnene, som *diller*. Mikkel (33) beskriver den maskuline handlekraften på lignende vis: ”Når menn først har bestemt seg, så gjør de det de sier.” Mikkel sier dette til tross for at han er en av mennene som ikke kommer i gang med slanking.

Ved å si at de har tatt et valg og står for det, tydeliggjør mennene at de har den selvkontrollen som skal til. Konkurransen mellom mennene viser seg altså å bli en viktig del av maskulinitetskonstruksjonen på slankekurset. Thomas forteller følgende om hvordan han opplever *veiestasjonen*:

Det første man gjør når man kommer inn på kurset, er å veie seg. Sjekker ”stoda” fra forrige gang, så det er et kjempekonkurranseselement der, ikke sant? (latter). (...) Fellesskapet har uten tvil vært viktig. Jeg er så enkelt skrudd sammen at konkurransefaktoren har slått beinhardt ut på meg altså (latter). Du skal jo ikke være den som har gått ned minst.

Rasjonalitet, handlekraft og lagånd definerer således det maskuline fellesskapet blant mennene på kurs. Veiestasjonen er rene manndomsprøven. Gunnar (56) forteller følgende om de uskrevene *slankereglene* mellom mennene:

Det (kurset) er bevisstgjørende. Det blir liksom litt sånn gruppepsykologi ute og går her. Du skal ikke være dårligst i gruppa, men det var ikke sagt utad sånn. Du føler det sånn. Det ville vært litt flaut dersom jeg ikke hadde gått ned noe og de andre gikk ned.

Nederlaget

Mennene posisjonerer og skaper et hierarki ut fra hvor mye de går ned i vekt. Tap av kilo blir et tegn på viljestyrke og kontroll. ”Går man i retning av det andre kjønn, blir det desto viktigere å markere ens eget kjønn, holde på det og utheve det,” skriver Holter (1996:60). Mennenes tendenser til å framheve stereotype forestillinger av maskulin styrke og kvinnelig svakhet kan handle om at slanking i utgangspunktet anses for å være feminint. Som jeg nevnte i metodekapitlet, deltok jeg på en kveld på et kurs kun for menn. Som jeg har vært inne på tidligere, var jeg plassert rett ved siden av veiestasjonen da mennene kom inn i rommet. Da de skulle veie seg, tok de fleste av seg jakkene, noen tømte innholdet i bukselommene. Etter at de hadde gått på vekten, fikk de en oppmuntrende kommentar fra kurslederen. To av mennene skilte seg ut. Den ene hadde verken gått opp eller ned. Han *stod stille*. Den andre mannen hadde gått opp i vekt. Det som videre fanget min interesse, var de andre mennenes reaksjoner

på de to mennenes stillstand og vektøkning. Mannen som hadde gått opp, virket ganske fortvilt over seg selv: Han hadde vært på ferie i Frankrike og ikke klart å holde seg unna den gode maten. Han beklaget dette overfor de andre og prøvde å få aksept for ”tabben” sin. Ingen av de andre mennene kommenterte unnskyldningene hans. Mannen ble regelrett oversett. Der var det ingen sympati å hente.

For den andre mannen hadde vekten stått stille lenge. Han hadde gått på flere kurs, men gått ned svært få kilo. Han satt med bøyd hode og kikket ned i bordplaten. De andre rundt bordet kom med støttende kommentarer, og kurslederen hadde trøstende forklaringer på hvorfor det var slik. I det følgende forteller en av informantene om en liknende episode som den jeg var vitne til på kurset.

Vi hadde en på det første kurset som det stod lenge stille for, og *han* så jeg var flau, altså. Han var lei seg. Vi skjønnte ikke hva han hadde gjort for noe galt. Han fulgte boka, og alt var liksom sånn. Vi trøsta ham så godt vi kunne: *Det kommer og går, gutt*. Det løsna til slutt. Men han var deppa liksom. Enda han hadde mye mer trimpoeng enn oss. Jeg skjønnte ikke hva han spiste, eller hva han gjorde for noe. (...) og det føltes tungt for ham, tror jeg, når vi andre gikk ned. Jeg syntes synd på ham. Det var ikke noe mobbing av ham eller av de andre. Det var rett og slett medynk.

Menns æreskoder handler ifølge Seidler om det å være *mann nok* (Seidler 1997). Han sier videre at medynk er noe av det verste en mann kan utsettes for rett foran øynene på andre menn. Kanskje opplever mannen som *stod stille*, at han svikter hele gruppa – ja, truer det maskuline fellesskapet når han ikke makter å slanke seg? Etter konkurransementaliteten å dømme er det mye som tyder på det.

Kapittel 5 Menn og mat

I forrige kapittel så vi blant annet hvordan de kjønnede kroppsvanene får betydning for menns innstillinger til kropp og helse. I dette kapitlet skal jeg gå eksplisitt inn på hvordan mennene forholder seg til mat og spising. Her er to temaer framtrepende: tid og kjønn. En framgangsmåte for å få øye på ytterligere barrierer menn møter når det gjelder å oppnå et sunnere kosthold, er å undersøke hvilke prioriteringer de gjør i hverdagslivet. I forrige kapittel kom jeg inn på at lange arbeidsdager har ført til tilfeldig spising av usunn ferdigmat. I dette kapitlet går jeg konkret inn i hva tidspress og stress gjør med mennenes spisemønster. I analysen av det foreliggende materialet belyses hvordan kjønn ”gjøres” gjennom mat og spising.

Fra tilfeldig spising til planlagte måltider

Å arbeide ti timer fem dager i uka i tillegg til helgejobbing er som nevnt tidligere vanlig for de fleste av informantene, noe som tilsier at de ofte må spise utenfor hjemmet. Kursledere forteller at hastverk, men også lite kunnskap om matens næringsinnhold er mye av grunnen til at menn spiser usunt:

Det er typisk at man kan ha hatt veldig få måltider eller en forskyvning av måltider. Det er veldig typisk at menn ikke spiser frokost når de begynner på kurs. (...) Det er også vanlig at de ikke *vet* hvorfor de skal spise frokost. De slurver med lunsjen. Dersom de har spist lunsj, så er det kanskje en pølse i brød mellom to møter. (...) De spiser store middager og gjerne nattmat. Det går også igjen, oftere hos menn, at de tar sånne lettvinde løsninger som å stoppe på bensinstasjonen og spise pølse i brød. Så drar de hjem og spiser middag rett etterpå.

Å hoppe over måltider for å så spise mye mat eller å spise rask og energirik mat er en matpraksis som er typisk for mange av mennene i dette materialet. Spesielt var dette en utbredt måte å spise på for bryterne før de begynte på kurs. Bensinstasjons- eller kioskmaten er et raskt og tilfeldig alternativ med høyt innhold av kalorier og energi. Denne maten bidrar dermed til at man blir fort mett, men også raskt sulten. Bryterne i materialet sier at de har spist

det som var raskt tilgjengelig uten å tenke over hva hurtigmaten inneholdt av energi. De fleste av *de andre mennene* forteller at de vet at de spiser for mye usunn mat.

Ferdigmaten er ofte blitt valgt av tidsmessige hensyn. Som en av informantene sa: ”Jeg spiser mest for å skaffe vomfyll.” De færreste av informantene har vært vant til å planlegge måltidene. I dag hevder bryterne at de har kontroll over maten. Kontroll er for øvrig et begrep som går igjen også når de *andre mennene* forteller om hvordan de ønsker å spise. Bryternes fortellinger om kontroll er interessant sett i lys av at de fleste av disse mennene også hevder at de ikke visste eller tenkte over hva maten de spiste, inneholdt av fett og kalorier. Som kursleder Trine også understreker: ”Det som går igjen på kursene, er at menn ofte blir overraska når de ser hvor kaloririk og feil mat de har spist.” De ”slurver” altså fordi de ikke vet, mener Trine. Om Trine har rett, betyr det kanskje at mange menn med overvekt ikke sliter med dårlig samvittighet.

Mat som ”drivstoff”

Petter (45) har gått ned 15 kilo i løpet av fire måneder ved at han har fulgt Fedon Lindberg-dietten. Han har lederansvar for et stort antall mennesker og arbeider mye overtid. Han forteller at han tidligere ikke hadde tid til å tenke over hvordan hans spiste: ”Nå tenker jeg i glykemisk indeks hele tida, før tenkte jeg ikke over hva jeg hadde i meg.” Som flere av de andre mennene valgte Petter ofte den maten som det var minst tidkrevende å lage:

Jeg tror jeg hadde et slurvet kosthold før. Et litt sånt lettvtint kosthold for å spare tid, ikke sant? Da gikk det ofte i sånn spagetti og kjøttdeigretter og sånne ting. Vi varma opp Pizza Grandiosa, som vi bare slang litt ekstra ost og litt sånt på. Det som var lettvtint og enkelt å lage. Jeg stoppa for å spise ferdigmat. Pølser og hamburgere. Litt sånn pølse og potetstappe. Ja, sånne ting som du syntes var enkelt og greit, liksom.

Petter valgte de enkleste løsningene for å spare tid, men også krefter. Maten ble ofte brukt som *drivstoff* for å holde seg gående på jobben, forteller Petter videre. Det var ikke maten som var det sentrale, men å tilfredsstille sulten så han kunne *fungere*. Det er nok flere av oss som kan kjenne seg igjen i det Petter her forteller: Hodet er tomt og kreativiteten fraværende når man kommer hjem fra jobb. Man må spise, men orker ikke å bruke energi på å lage et sunnere alternativ.

Etter at Petter begynte med dietten, er han nødt til å ha med seg sin egen matpakke når han er ute. Han kan ikke spise den maten han får kjøpt i kiosker og ferdigmatbutikker på grunn av det høye fett- og sukkerinnholdet i maten som selges der. Om han glemmer å ta med sin egen mat, venter han med å spise til han kommer hjem. I kantina på arbeidsstedet finner han derimot et variert tilbud av mat, så der er ikke dette noe problem, sier Petter.

Thomas (35) hevder at det er planleggingen av måltidene som har vært den største endringen som følge av slankekurset:

Å spise jevnt har vært den største endringen jeg har gjort. Ikke den derre holde seg gående på kaffe og slumse frem til kvelden for å ta seg kjempemåltider. Jeg spiser oftere og sunnere. Mer sammensatt. (...) Jeg leste noen artikler som definerte det jeg har vært – en typisk munnsurfer... altså spist det jeg har fått tak i. Aldri noen form for planlegging.

Thomas snakker her om å slumse med maten. Petter fortalte i lignende vendinger om hvordan han spiste tidligere. En annen bryter sier at han spiste *helt på trynet* før. I måten bryterne forteller om sitt tidligere kosthold på, kan jeg øyne en moralsk undertone. Hva betyr det egentlig å slurve med maten? Å ikke mestre, ikke ha styring?

Inge (32) reflekterer slik over hvordan han spiste før kurset:

Nå føler jeg at jeg har kontroll. Før vil jeg si at jeg hadde et klart usunt kosthold. Det var ikke noe problem å dra ned til bensinstasjonen og dytte i seg ei pølse eller to, og baguette og sånn – jeg tenker på hvor mye penger jeg har lagt igjen på fastfood ...

Bryterne forteller at det er godt å ha tatt kontrollen over den usunne maten. De mennene som ikke har endret kostholdet sitt, sier nettopp at de må skaffe seg kontroll over *stressmaten*, som en kalte det. Jeg har fått inntrykk av at bryterne vurderer denne til-og-fra-spisingen som en rutine, en måte å handle på som ikke er særlig gjennomtenkt. Kanskje er det lett å betrakte slik til-og-fra-spising som slurv, men når du er avhengig av å få spist noe raskt ute, kan det bli vanskelig å ha kontroll med det du får i deg. Med tanke på at de har lyktes med å endre vaner, er det kanskje ikke så merkelig at de vil ta avstand fra det ”dumme de gjorde før”.

Vi har sett at mennene i dette materialet ofte bruker mat som drivstoff for å holde det gående, selv om informantene også forteller om at de koser seg og nyter mat – et tema jeg kommer tilbake til under overskriften *matens kjønnede betydning*.

Stress, ansvar og bekymring

Vi kan se på til-og-fra-spisingen som et resultat av det moderne yrkes- og familielivet. Mange har det travelt og løper fra det ene til det andre, og det er ikke alltid lett å planlegge det man skal spise. For å belyse hvordan hverdagsstress kan få betydning på spisevaner, vil jeg i det følgende trekke fram en av informantene som jeg regner som typisk for den moderne mannen.

David (35) og samboeren har kjøpt seg ny bolig, og han virker bekymret fordi de har tatt opp så store lån. Håndverkerne som skal pusse opp, må passes på, hagen må fikses, ny bil skal kjøpes. Det betyr økte utgifter og mer jobbing. Davids opplevelse av stress har nok også nær sammenheng med nyetablering av firma og det at samboeren snart skal føde. Jobbusikkerheten synes å spøke i bakhodet. Han løper mellom hjem og jobb og får ikke roet seg ned, sier han. Hjemme tar David mesteparten av ansvaret for innkjøp og tilberedning av maten. Det er ikke der kostholdet svikter. Det er i arbeidstiden han spiser *feil*¹⁹. Sukker brukes for å holde konsentrasjonen oppe:

Det er ikke bra å ikke bevege på seg. Dessuten ... det å spise altfor mye sjokolade er nok til at jeg begynner å bli usikker på om kroppen min har den ... hva skal jeg si? Den nødvendige glukosebalansen. Det er ikke lett å si altså, men man merker i løpet av dagen at: Faen, nå må jeg bare ha sukker. Jeg bare må ha sukker, hvis ikke sovner jeg. Så er det bare å lempe innpå litt sukker, så er jeg helt fin. Så går det selvfølgelig 45 minutter, så er jeg like trøtt igjen.

Davids erfaringer er nok typisk for det livet mange vordende småbarnsfedre i dag lever. Hverdagsstresset sies å være hovedårsaken til at han ikke klarer å prioritere å spise sunnere. David vil ta grep og legge om kostholdet, men han må vente til han får (bedre) tid. Det kan tyde på at han er klar over at det å endre kostholdsvaner er en krevende prosess som tar tid og oppmerksomhet. David forklarer sine *spede og litt hjelpeløse* forsøk på å endre livsstil med at tiden ikke strekker til. De siste årene har det han kaller *de gode vanene, sklidd ut*.

I 1998 begynte jeg å jobbe sammen med en mann som var veldig glad i å ta de viktigste beslutningene over en øl. Det ble forferdelig mye øl. Vi satt på byen sent på kveldene og spiste. Det var da jeg begynte å legge på meg. Før så var det mer å kjøre et sunnere og strammere kosthold. Du kan si at det som eventuelt har endret seg, er at regien ikke er så streng lenger. Jeg var nok mye mer viljesterk før. Nå er jeg mer slepphendt med sjokolade og sånn. Det har gått i perioder. Sånn har det vært før også, men ikke så ille som nå.

¹⁹ Informantens begrepsbruk i kursiv.

David forteller at han i dag ikke har den viljestyrken som skal til for å unngå å småspise. I løpet av intervjuet forteller han at han får dårlig samvittighet av å ikke mosjonere og av å ikke få grep om det han kaller *sukkerhysteriet* sitt. Å være sunn og slank er et ideal for ham. Når ting flyter ut, kjenner han *irritasjonen* i kroppen. Kanskje er det ubehaget ved å ikke mestre de ytre kravene og kontrollen som gjør at han så må forklare overvekten overfor meg? Jeg tror at Davids opptatthet av å vise meg at han egentlig vet hva som skal til, er et resultat av at han føler seg utilpass ved å mangle selvdisiplin. Det kan tenkes at informantene som ikke har en *suksesshistorie* å vise til, opplever at de må forsvare overvekten ved å forsikre meg om at de skal ta seg sammen – bare de får tid.

Mat som trøst og belønning

Informasjon jeg har fått fra Grete Roede as, tilsier at menn anses å ha et mer rasjonelt forhold til mat enn kvinner, og at dette er noe av grunnen til at de oppnår gode resultater på slankekursene. Jeg var interessert i å finne ut mer om hvordan mennene selv tenker om kjønn og mat, og spør Petter (45) om dette:

M: Tror du menn har et annet forhold til mat enn kvinner?

Petter: Kanskje. Dette vet jeg ikke, men jeg antar at i hvert fall en sånn ting som trøstespising er ganske lite utbredt blant menn. Jeg tror ikke menn bruker mat på den måten. Det er kanskje andre ting; alkohol eller røyk, men å bruke mat som trøst ... *det* tror jeg ikke menn gjør. Det tror jeg ikke ligger for menn å gjøre (...) Jeg tror kanskje at menn ser litt mer nøktern på dette. Mat er mer et drivstoff, men ikke noe mer enn det.

Petter bekrefter her kurslederens inntrykk. Menn vurderes som det rasjonelle kjønn. Menn har derfor ikke et emosjonelt forhold til maten, slik kvinner forutsettes å ha.

”En moralsk følelse er følelsen av respekt for etikkens regler,” hevder Haug (1990:18–19). En moralsk følelse kan også være følelsen av å ha respekt for maskulinitetens etiske regler. Vi har sett at sykdom er et av de maskuline tabuer. Frykten for irrasjonalitet og svakhet er en del av menns maskulinitetsprosjekter. Kan menns overforbruk av mat også handle om (tabuiserte) følelser?

I løpet av intervjuet forteller Thomas om en spesiell hendelse som førte til at han gikk opp mange kilo på kort tid. Han hadde tatt på seg en jobb han fant ut at han ikke hadde de nødvendige ressursene til å gjennomføre. Han fikk følelsen av å ikke strekke til og mistet selvtilliten og styringen på de gode kostholdsvanene sine:

Jeg hadde en periode hvor jeg tok på meg en jobb som utgjorde stor forskjell. Jeg tok masse utfordringer uten å ha de rette ressursene. Holdt på å jobbe meg skvett i hjel, og måtte kaste inn håndkleet. Gjennom den perioden var selvbildet og sånne ting ganske rufsete. Jeg dro på så voldsomt mange kilo. Det var en slags krise. (...) Det hender at jeg føler meg stresset på jobben. Da har jeg veldig lett for å spise. Ja, mat er nok brukt som belønning. *Nå har du det så ille, så gå og kjøp deg noe godt ...* Da har det gjerne vært kaker og boller og sånn ... Ja, kaker og boller, ja, søte ting. Kanskje en sjokolade ...

Følelsen av å ikke strekke til på jobben bidro til at Thomas gikk opp 15 kilo. Thomas forteller videre at han har premiært seg selv med søte matvarer i perioder han har følt seg stresset. Det er ikke bare mennene i mitt materiale og kursledere fra Grete Roede som hevder at menn ikke har følelser knyttet til mat og spising. Enkelte ernæringsfysiologer og psykologer hevder også at det er kvinnene som i første rekke bruker mat i stressende situasjoner.²⁰

De stereotype klassifiseringene av kvinner som svake og emosjonelle og menn som handlekraftige og rasjonelle kan også være en av grunnene til at mange menn ikke kan fortelle at de bruker mat som trøst og belønning eller har et problematisk forhold til kroppen. Forskning viser derimot at arbeidsstress²¹ kan føre til at menn spiser og drikker mer for å dempe den psykiske belastningen. Etter å ha fått et innblikk i hvordan menn forholder seg til kropp og arbeid, finner jeg ikke disse funnene særlig overraskende. Undersøkelsens videre resultater viser at menn håndterer stress og spising på forskjellige måter. Noen reagerer med å spise mindre, andre med å spise mer (Hannertz, Albertsen, Lindhardt, Tüchsen og Burr 2003:283–288). Spesielt utsatt for vektøkning er de mennene som i utgangspunktet er overvektige. Nå handler denne oppgaven om det sosiale kjønn, men hvordan man kroppslig reagerer på stress og ubalanse, er komplekst, og jeg tenker at medisinen og sosiologien her kan ha et fruktbart samarbeid. Maskulinitetsnormene sier oss at det ikke er tillatt for menn å vise at man ikke takler arbeidslivets utfordringer (Lilleaas 2003, 2004, Seidler 1997).

Ved å gå inn i menns levde erfaringsverden ser vi hvordan den maskuline dominansen virker på individuelt nivå. Når vi beveger oss i det konkrete hverdagslivet, får vi øye på det som ofte blir tatt for gitt: Menn som ”trøstespiser”, bryter med kulturens forestillinger om mannlig

²⁰ I et intervju i Dagbladet 11.8.2004 hevder ernæringsprofessor Wenche Frølich at kvinner har en større tendens til å bruke mat som stimuli ved jobbstress enn det menn gjør. Alvin O. Danielsen, psykolog og ernæringsspesialist, deler Frølichs vurdering av kjønnsforskjellene.

²¹ Denne undersøkelsen er basert på et representativt utvalg av mannlig ansatte i den danske befolkningen. Arbeidsstress ble målt etter følgende variabler: lang arbeidstid, irregulær arbeidstid, fysisk aktivitet i arbeidet, kulde og varme, innflytelse, krav til konsentrasjon, mulighet for å kommunisere med kolleger, konflikter på arbeidet og jobbusikkerhet.

rasjonalitet og (vilje)styrke. Menn gjør ikke sånt som å spise kaker og sjokolade når selvbildet får seg en knekk. Denne måten å takle følelser på betraktes som kvinnelig i vår kultur.

Matens kjønnede betydning

”Moren min har alltid slanka seg”

Både Jon (30) og Inge (32) har en eller flere familiemedlemmer som har slitt med overvekt. De har begge vokst opp med en mor som har vært såkalt jo-jo-slanker. Mødrene deres har vært Grete Roede-vertinner i ”slanke” perioder. Som Inge sier: ”Moderen var også Grete Roede-vertinne, så jeg ble oppfostra på Cola Light og Lakryl-pastiller.” Slanking har med andre ord vært et kjent tema i familien i oppveksten:

Moderen har alltid snakka om slanking og slanking. Hun har alltid vært overvektig, så jeg har aldri fatta poenget. Ja, altså det har vært tragisk de greiene der – å høre om slanking i barndommen. Når hun var vertinne, måtte hun holde seg på et visst nivå, så da var det greit. Men fatteren var sånn som meg. Han spiste det han hadde lyst på.

Inge og faren mener at morens opptatthet av mat og slanking er tulle. I deres øyne blir hun et objekt i det at hun forsøker å leve opp til et ideal de ser hun ikke kommer til å nå. Inge og faren allierte seg og spiste det de hadde lyst på. Inge snakker mye om at han ikke har brydd seg om å spise sunt før, noe jeg tror kan ha sammenheng med det han oppfatter som morens evigvarende og *tragiske* forsøk på å slanke seg. Med tanke på Inges innstillinger til morens forhold til mat og slanking kan det synes som et paradoks at Inge selv har begynt på Grete Roede-kurs. Som vi har sett, har familieansvaret og kollegaens legitimering av kurset bidratt til at han har slanket seg mange kilo.

I løpet av intervjuet med Inge bruker jeg begrepet *slankekurs* om Grete Roede-kurset. Da er han raskt ute med å korrigere meg ved å si at dette er et kostholdsveiledningskurs, *ikke* et slankekurs. På den måten konstaterer han at slanking har kvinnelige konnotasjoner og er noe han fortsatt tar avstand fra.

Både Jons (30) far og begge brødrene hans er overvektige. Etter høytider og perioder hvor de har spist mye og lagt på seg, har moren satt i gang slankeprosjekter for hele familien:

Stort sett har det (slanking) vært et tema etter en jul. Da har hun liksom kjørt mager linje. Så går det greit i perioder, så sklir det ut. Faderen synes dette er noe tøv, selv om han absolutt har behov for å gå ned.

Materialet viser at flertallet av mennene har spist den maten de har lyst på, og ikke tatt hensyn til at de blir overvektige av det usunne kostholdet. Det kan tyde på at det eksisterer ulik moral for kvinne- og mannskroppen. Menn kan le av sin manglende håndtering av mat og vekt, men det kan ikke kvinner. Men det kan likevel tenkes at menn håndterer overvekten på en annen måte når de er alene – når ingen ser dem.

Rune (33) er på intervjutidspunktet inne i en periode hvor han har begynt å spise sunnere. Han forteller at morens kontroll av barnas kosthold var beinhard, noe både Rune og søsteren har hatt vansker med å håndtere i ettertid. Han forteller om sine opplevelser:

Moren vår var opptatt av at vi ikke skulle spise for mye. At vi ikke skulle bli tjukke og fæle. Hun sa det rett ut: Hun var ganske tøff på det. (...) Vi fikk høre det. Jeg tror det var generelt i familien som arvet ned fra min bestemor. Min mor og hennes søstre. Vi fikk til og med tilbakemelding på julaften at: Nå har du forsynt deg nok! Ja, det er sånne ting som jeg ... (pause), så når jeg flyttet for meg selv, så ble jeg veldig glad, for da kunne jeg spise så mye jeg ville – når jeg ville.

Slik jeg forstår Rune, har han også slitt med både skyld og skam for at han ikke har mestret å kontrollere spisingen. Som vi har sett, fungerte fedrene til Jon (30) og Inge (33) som en ”buffer” som ikke tillot at moren begrenset guttenes matinntak. Rune måtte pent innrette seg når mor sa at nok er nok. Det er her moralen kommer inn. Rune har lært at man skal kontrollere begjæret etter mat. Det kan være en mulig grunn til at Rune opplever å få dårlig samvittighet når han spiser for mye. Han *vet* egentlig bedre.

Mikkel (32) trekker på de kjønnsstereotype forestillingene når han fastslår hvordan menn *er*:

(...) altså når menn først skal begynne med en sånn ting da (slanking), så tror jeg at de har sterkere psyke til å gjennomføre dette enn det kvinner har. Kvinner klarer ikke holde seg unna noe godt som kommer på bordet. Når menn først har bestemt seg for at de skal gå ned i vekt, så gjør de det. Jeg tror psyken til menn er sånn.

Det Mikkel her sier, er i tråd med de fleste informantenes syn på en kvinnelig måte å være opptatt av mat på – damene klarer ikke å holde seg unna. Eller de befinner seg på en ”evig” slankekurs, som disse mennene ikke klarer å forholde seg til. Å være svak for mat og falle for fristelsen er en lite mandig måte å håndtere mat på. Menn kan derimot tillate seg å spise fetende mat, selv om det ikke er noe problem for dem å la være. Menn kan altså følge sine

lyster og sitt begjær uten å få dårlig samvittighet, noe mødre, koner og venninner ikke kan tillate seg å gjøre.

Sosiologen Sten Andersson (1983) hevder i tråd med Haug (1990) at menn tillates å bruke kroppen på en mer spontan måte, og de trenger ikke hefte seg med å leve opp til de strenge moralske standardene som rettes mot kvinner. Menns *frie* kropper bidrar til at menn får et mindre problematisk forhold til mat, hevder han (Andersson 1983 i Fürst 1995:300). Mennene kan derfor gi etter for lysten og begjæret uten å tenke på at de må rette opp ”skadene” med en påfølgende slankekur (ibid.). Holter understreker at kjønnsdisiplineringen handler om å ikke bli for lik det andre kjønnnet (Holter 1996:60). Mennene bekrefter sin overordnede posisjon ved å ta avstand fra kvinnenens kritiske gransking av sine kropper. Mennene spiser det de har lyst på, ganske enkelt fordi de er menn.

I en kvalitativ undersøkelse om norske menns spisevaner finner forskere at det å ta avstand fra kvinners usunne interesse i mat en vanlig brukt strategi til å demonstrere mannlighet på (Roos og Wandel 2004:28). Både norske og danske undersøkelser om menns forhold til mat og helse viser at menns manglende kunnskap om matens næringsinnhold skyldes at mange menn interesserer seg svært lite for maten og forbinder innkjøp og tilberedning av mat som noe kvinner er opptatt av (Roos og Wandel 2004). Slike tendenser finner jeg blant bryterne i mitt materiale. Samtidig gjør menn seg ulike erfaringer og lever forskjellige liv. Rune kunne ikke spise det han hadde lyst på, fordi moren satte foten ned. Det er nærliggende å tenke at det å få høre at man blir tykk og fæl om man spiser for mye, gjør noe med hvordan man opplever mat og kropp. Rune har et langt mer problematisk forhold til mat enn det Inge og Jon forteller at de har. Rune kobler overvekten til mangel på kontroll over begjæret. Det er et tema jeg kommer nærmere inn på i neste kapittel.

Ekte mannfolk spiser ikke damemat

Vi har sett at menn og kvinner forutsettes å spise på forskjellige måter. Selv om hurtigmat er blitt brukt til å ”holde seg gående” har vi også sett at flere av mennene synes å unngå de sunne alternativene. Selv de mennene som får dårlig samvittighet når de spiser for mye fet mat, har en oppfatning av at menn har et mindre komplisert forhold til mat enn det de fleste kvinner har. Er mennene bevisst på matens kjønnede konnotasjoner, eller tas dette for gitt?

Informantene som har slanket seg, har gjort radikale endringer i kostholdet sitt. I dag spiser både Jon (30) og Inge (32) sunn mat, selv om de ikke selv vil kalle det å slanke seg. I forkant av dietten tenkte bryterne at de ikke kom til å bli mett av *slankematen*. Kursdeltakerne fortalte at de trodde at de måtte gå sultne gjennom de åtte ukene som kurset varer. ”Jeg trodde kurset var en sultekur,” forteller Arne (57). Det Arne sier, er en generell oppfatning blant bryterne, noe som kan tolkes som at mennene gruet seg for å gi avkall på friheten de hadde til å nyte det gode liv. Kanskje er det også noe av grunnen til at ektefellene deres måtte arbeide så hardt for å få dem på kurs. Jeg lar dette spørsmålet ligge og ser videre på kjønnsforholdet og maten.

Thomas (35) tenkte før kurset at bare damer spiste *sånn lettkost*:

Det har vært en slik damegreie å være opptatt av fettinnhold i maten og ... Jeg har alltid blåst litt av det der, jeg ... at det var hysterisk ... at det måtte være mengden det går på. Det har jo vært forbundet med noe som mødrene til kameratene holdt på med. Jeg har ledd litt av sånn lettkost. Nå har jeg blitt likedan (latter).

I dette materialet synes det å være unison enighet om at det er umandig å telle kalorier og være (for) opptatt av å unngå sukker og fett. Thomas forteller at mennene på kurs ler av den fellesmannlige måten å spise på. Han forteller videre hva han mener er typisk ”mannemat”:

Stekt bacon, egg og rødt kjøtt ... liksom sånn cowboymat. Kebab – det er mannemat. Damemat er pasta og salater. Litt salat og hvitvin og sånn (lys stemme).

Når bryterne fleipet med lettmat og salater, handler det i første rekke om at de tidligere oppfattet denne maten som feminin. Mennene ser ut til å ha avfeid den sunne maten fordi de hadde en oppfatning av at slik mat ikke er laget for mannfolk. For mange har altså lettmat vært noe fremmed, som de har sluppet å forholde seg til. Som Jon (30) er inne på: ”Jeg skjønnte liksom ikke hvorfor hun samboeren drev og leste på baksiden av påleggspakkene, var det ikke bare å ta et hun likte da? I dag spiser jeg selv klibrød med magerprim til lunsj!” Petter (45) forteller at han lager helt annen mat nå enn før. I dag spiser han salat og fisk flere ganger i uka. Han har også byttet ut ølet med hvitvin.

Det mennene gjør, kan knyttes opp til det Bourdieu omtaler som smakens distingverende kraft. En distinksjon er ifølge Bourdieu en *forskjell*, en differanse, en avstand, og distinktive trekk er i korthet *relasjonelle* egenskaper som bare finnes i og gjennom forholdet de har til andre egenskaper (Bourdieu 1995:33). Hvilken type mat vi foretrekker å spise, og hvordan vi forvalter kroppen, er ifølge denne forståelsen et resultat av smakens distingverende kraft. Når

det gjelder smakens distinksjoner, ser Bourdieu det slik at menns kroppsfilosofi er linket til muskelstyrke, kraft og virilitet. Denne maskuline kroppsfilosofien får betydning for menns matpraksis, hevder Bourdieu. En mann med mer tradisjonelle maskuline verdier kunne i større grad betrakte seg selv som usårbar og uovervinnelig enn menn fra høyere sosiale lag (Bourdieu 1995:199). De folkelige lagenes matvaner preges ifølge Bourdieu av tradisjonell kost i motsetning til den lette, sunne og mer avanserte maten man finner i de borgerlige lag. Bourdieu hevder i boka ”*Distinction*” (1984) at blant franske arbeidere blir fisk ansett for å være upassende mat for menn. Grunnen til det er ikke bare at fisk blir oppfattet som lettmat som ikke metter, men også at fisk ikke harmonerer med en maskulin spisemåte. Fisken spises i små munnfuller og med selvbeherskelse på grunn av bena (ibid. s. 190–191).

Sosiologen og kjønnsforskeren Elisabeth Fürst (1995) hevder i tråd med Bourdieu at menn bekrefter at de er mandige gjennom å spise seg mett på matvarer som det blir sett på som maskulint å spise, mens kvinner bekrefter sin femininitet gjennom å la være å spise (Fürst 1995:306). Ifølge Fürst kan man stille spørsmålet om ikke smaken heller bidrar til å skape den kjønnede kroppen (ibid. s. 83). Hun spør om fellestrekk mellom kjønnene (på tvers av klassegrensene) er større enn klasselikheter (ibid.). På bakgrunn av denne omskrivingen av Bourdieu spør Fürst om smaken for den lette og sunnere maten vel så mye er et resultat av kjønnsdisiplinering som av kassetilhørighet.

Jeg tolker mennenes ubevissthet dit hen at de ikke forventes å kunne noe om mat og slanking. Enkelte ser i tillegg ut til å unndra seg helsebudskapet fordi de opplever at *formaningene* ikke angår dem. Bryternes tidligere erfaringer viser at mange ikke kobler det å spise for mye til moral og viljestyrke. En av barrierene for å oppnå et sunnere kosthold synes å være at de bekrefter sin kjønnede selvforståelse gjennom å *la være* å spise som kvinner. Dette ser ut til å handle om maskuline standarder om uavhengighet og usårbarhet.

Å være ubevisst er ikke nødvendigvis det samme som å ikke vite eller kunne. Jeg synes det er interessant å legge merke til at mennene som på intervjuetidspunktet spiser lettmat, ikke lenger betrakter denne maten som kvinnelig, men *sunn*. Etter måneder med diett og veiledning har bryterne endret innstilling og ser tilbake på sitt tidligere kosthold som ”ille” og ”skremmende”. Seidler hevder at når menn ikke viser anger, er det for å markere at de er overordnet (Seidler 1997:203). Å innrømme at man har spist for mye fordi en misbruker mat,

er etter det jeg har forstått, svært tabubelagt i vår kultur (Skårderud 1991). Tendenser i mitt materiale viser at det er spesielt farlig for menn å vise at de ikke har kontroll over mat og følelser.

Klasseerfaringer

Måtehold og oppmerksomhet rundt sunnhet og helse regnes som middelklasseverdier. I mitt materiale virker det som at yrke og utdanning har en viss betydning for informantenes forståelse av kosthold og helse. Kostholdsvanene fra oppveksten ser ut til å ha hatt betydning for hvordan mennene tenker om kosthold og helse. I det som følger, ser jeg nærmere på hvordan klasseerfaringer får betydning for mennenes forhold til kosthold og helse, selv om jeg ikke her vil foreta en omfattende klasseanalyse av tendensene jeg har funnet.

Rune (33) og David (35) har utdanning på universitetsnivå. Ingen av dem er brytere. Rune og David kommer fra hjem hvor måtehold og planlegging av måltider har vært sentralt. Foreldrene var opptatt av at barna skulle lære seg sunne kostholdsvaner, noe som muligens forklarer hvorfor disse mennene er opptatt av å vise meg at de vet hva som ”egentlig” skal gjøres for å skaffe seg en sunnere livsstil. Både Rune og David lager ofte mat som er avansert og krevende å framstille. Helse er også et sentralt diskusjonstema på arbeidsplassene deres.

David og Rune skiller seg ut på flere måter. De sier direkte at de får dårlig samvittighet når de spiser for mye usunn mat, noe som også en av bryterne, Thomas (35), har vært plaget med. Den dårlige samvittigheten kobles også til ubehaget med å spise for mye og for fet mat. Når jeg spør David om hvordan han opplever det å spise for mye, svarer han at han da føler seg *ekkel i kroppen*.

I løpet av intervjuet gir David uttrykk for at han kjenner fysisk ubehag ved at han er i ”dårlig form”. Han må snart få *grep* om det han kaller *sukkerhysteriet* sitt. David vet godt at han ikke mestrer å leve opp til det moderne helseidealet. Han er opptatt av å anskueliggjøre at han har kunnskap om hva mat betyr for helsa. Han har *tross alt levd sunnere før*. I familien i oppveksten var kostholdet preget av mye frukt og grønt og mager mat. Begge foreldrene var opptatt av at barna skulle spise sunt. Familien var også preget av måtehold og maten hadde *ordna former*, som David selv sier. Foreldrene var glad i å bruke naturen. Han har også selv interesse av å være aktiv og ute i naturen. Det er tydelig at han identifiserer seg med en vital

livsstil, og at han er oppgitt over at han ikke får til å føre den livsstilen han oppfatter som mer helsebringende enn den har nå.

Hjemme hos Inge (32) og Jon (30) var det snarere fraværet av måtehold som var normen. Som vi har sett, har mangelen på måtehold og oppmerksomhet rundt helseeffekten av kostholdet vært en del av Inges og Jons utfordringer. David og Rune tar selv ansvaret for problemene med overvekt.

Menn som har yrker som krever kortere utdanninger²², trekker oftere fram de stereotype kjønnsbildene når de snakker om kosthold og helse. Disse mennene har et ”strengere” syn på hva en maskulin mann kan tillate seg å gjøre, enn de mennene jeg vurderer som mer moderne. Jeg vil her minne om at de jeg vurderer som mer tradisjonelle menn har helsemessige årsaker til at de slanker seg. En klar tendens i materialet er at de yngre mennene med lengst utdanning er de som ønsker å slanke seg på grunn av utseende. Variasjonene jeg finner i dette materialet når det gjelder den uttalte interessen i sunn mat og helse, bekreftes av annen forskning på feltet (Roos og Wandel 2004). Sosiologen Arran Stibbe hevder at det er de tradisjonelle maskuline verdiene, eller det Bourdieu kaller de folkelige lagenes verdier, som utgjør den største trusselen for menns helse (Stibbe 2004:35).

For å foreta en oppsummering av dette kapitlet viser mitt materiale at mennene er forskjellige når det gjelder hvordan de tenker om mat og overvekt. Det alle informantene har til felles, er at de har blitt overvektige av å spise for mye usunn mat. Selv om flertallet forteller at de har et tilsynelatende uproblematisk forhold til mat og spising, blir det også fortalt om ubehaget som kommer når man spiser for mye. Noen forteller at de plages med dårlig samvittighet. Dette er funn som bryter med Haugs (1990) forståelse av kjønn, kropp og moral og med hvordan Bourdieu forstår kjønnsforskjellene.

Etter mine funn å dømme fanger ikke Bourdieus forståelse av kjønn i den ”*Maskuline dominans*” (2000) opp nyansene og variasjonene mellom menn. Perspektivet han anlegger, er for statisk til å fange opp endringer i måter å være mann på. I Bourdieus ”*Distinksjonen*” (1984) er klasse et sentralt element som skiller mellom ulike maskuline uttrykk. I min undersøkelse ser yrke og utdanningsbakgrunn ut til å ha innvirkning på hvordan mennene i mitt materiale *snakker* om mat og helse. Men som vi skal se i neste kapittel, er ikke forskjellene så store når det gjelder hvordan mennene personlig opplever

²²Med kortere utdanning menes under 3-års høyskoleutdanning.

overvektsproblemene. Klasseforskjellene kommer til syne når de snakker om *årsakene* til at de har pådratt seg overvektsproblemer, og kanskje også til deres valg av mat, uten at materialet gir meg klare holdepunkter til å si noe mer inngående om dette.

Kapittel 6 Maskulinitet, kropp og følelser

Om jeg opplever krav og forventninger til hvordan kroppen min skal se ut? He-he. Ser det sånn ut?

Inge (32)

I dette kapitlet går jeg nærmere inn i hvordan den overvektige kroppen leves og erfares. I analysen av det foreliggende empiriske materialet ønsker jeg å se nærmere på mennenes kroppslige kjønns sosialisering. Hensikten med kapitlet er å synliggjøre mennenes egne fortolkninger og kroppserfaringer og utforske deres levde erfaringer i lys disiplinering til maskulinitet. Med tanke på at den maskuline idealkroppen skal være hard med definerte muskler, vil kanskje det å ha en rundere og mykere mannskropp virke inn på hvordan menn opplever sin mannlighet?

Man(n) kan vel ha litt pondus?

I intervjuene forteller mennene meg om hvor mye de veier, hvor mye de har gått ned, og gjerne også hva de ønsker å veie, til tross for at jeg ikke spør dem om det. Kursleder Trines erfaringer med å holde kurs for menn er at de har et åpent forhold til hvor mye de veier:

Menn har ingen problemer med å dele hva vekta deres er. La oss si på ordinære kurs, hvor det er mest kvinner, er dette utenkelig. Så det var en av de tingene jeg som kursleder ble aller mest overrasket over da jeg gikk i gang med å kjøre rene herregrupper. De (mennene) begynte med å presentere seg og si hva de veide. De var veldig åpne. Det var en ny verden for meg.

I slankekurskonteksten blir kjønn synlig. Når mennene begynner møtet med å si hva de veier, kan dette også handle om å ta kontroll over en situasjon og et tema de ikke har særlig erfaring med. Mine intervjuerfaringer sier meg at den direkte tonen ikke nødvendigvis handler om åpenhet, men er en måte å understreke at telling av kalorier er noe menn egentlig ikke skal drive med. Kanskje er det også slik at det blir viktig for mennene å markere at de har et annet forhold til kropp og vekt enn kvinner.

Inge (32) mener menns forhold til kroppen er ganske uproblematisk: Menn er menn; de tar ikke seg selv så høytidelig:

Jeg har ikke noen problemer med å være åpen om overvekten min. Det som er så fint med det kurset, er at, ja, det sier hun kursvertinna også, vi flirer av vekta liksom. Nå har du vært flink! Nå har du så og så mange kilo igjen. Det kan du ikke si på damekurs. Vi gutta er mer sånn: Jøss, har du gått ned fire kilo? Da er det bare 100 kilo igjen! Jeg har betalt for alt jeg har dytta i meg, jeg: Hakke stjælt noe! (Latter).

Ut fra dette sitatet kan vi lese den uskrevne regelen om at menn ikke skal bry seg om hvordan de ser ut. Inge skal ned over 30 kilo. Han forteller om det han oppfatter som kvinners syting over vekten:

Damer er liksom feite når de skal gå ned fem kilo, ikke sant? *Uff, nå har jeg blitt så tung* (lys stemme). Menn merker ikke dette før de har passert 30 kilo overvekt. Gutta på kurs har mer å ta av.

Menn har ifølge Inge et mer avslappet forhold til hvordan de ser ut. Han mener at mennene ikke merker overvekten før de har blitt skikkelig tykke. Det er gjerne morens mas han refererer til for å illustrere hvordan kvinner generelt sett syter og klager over vekten og kroppen. Mennene på sin side kan trives i kroppen selv med mye overvekt. Inge synliggjør forventningene til det å være mann på *riktig* måte blant de mennene han kjenner.

“Det er ikke så nøye lenger”

Både i dette materialet og i andre undersøkelser er det en tendens til at menn forbinder ekteskapet med kroppslig forfall.²³ Mikkel (32) har lyst til å gå ned i vekt, men det blir ikke til at han gjør noe aktivt for å slanke seg. Han mener selv at han veier 10–15 kilo for mye. Han forteller at det ikke er så farlig å ha noen ekstra kilo på kroppen når man har fått kjæreste og blitt litt eldre:

Nå har vi (kameratene) runda 30. Da blir det en del fleiping med vekta. Det er ikke så nøye lenger. Du kan godt ha noen ekstra kilo, for å si det sånn. Det kan nok ha noe med at en blir samboer. Dersom jeg hadde vært singel, så hadde jeg nok jobba mer med å gå ned de ekstra kiloene for å være attraktiv.

Mikkel og hans kamerater har etter alt å dømme et ukomplisert og avslappet forhold til kroppen. Med uttalelsen: *Det er ikke så nøye lenger*, setter Mikkel en slags standard – han vet at han ikke er slank, men det spiller ikke så stor rolle nå siden han har samboer. Hadde han

²³ Se for eksempel Watson 1998, 2000

vært singel, ville han brukt mer tid og krefter på å investere i kroppen. Det har han også gjort i perioder hvor han har vært singel. Siden han ikke befinner seg på *kjønnsmarkedet*, er det greit å være overvektig. Han synes det kan bli ”idiotisk” med menn som bruker for mye tid på å holde seg i form: ”Det er mye fitnesskonger ute og går,” ler han.

Inge (32) forteller en lignende historie om et vennepar de kjenner. Kameraten *la seg ut* etter at han hadde vært gift noen år. Ektefellen hans prøvde å få ham til å slanke seg, men han mente at han ikke hadde behov for å gå ned:

Jeg har en venninne. Hun passet på at samboeren ikke skulle gå opp og sånn. De har fått to unger og har begynt å slappe av litt og nyte det gode liv. Han har begynt å legge på seg. Han sier at dette bare er *kosefett*, ikke at han har blitt tjukk. Litt sånn; nå har du gjort ditt på markedet for å være attraktiv for andre. Liksom fått byttet ditt, og da er det bare å skeie ut.

Kameraten nyter det gode liv med god samvittighet. Han bryr seg ikke om at samboeren synes han har blitt tykk. Når Mikkel (32) og Inge (32) hevder at det er helt ok å legge på seg når man har skaffet seg samboer, trenger det ikke bare å handle om at de ikke behøver å gjøre seg seksuelt attraktive for andre kvinner, men også om at kroppen ikke er statussymbol i det miljøet de er en del av. Å skeie ut og ikke bry seg kan handle om at disse mennene ikke tillegger kroppen særlig statusverdi. I forrige kapittel viste jeg hvordan noen av mennene har distansert seg fra kvinners usunne interesse i mat og slanking ved å hylle friheten og spise det de hadde lyst på. Et resultat av denne friheten når det gjelder spising og mat, er at mennene legger på seg. Det er vanlig å ha mage og være overvektig i deres miljø. Som Mikkel sier: ”Nå mener vi at vi har lov til å slappe av litt.”

Som jeg har vært inne på, knyttes mennenes selvforståelse nært til den mannlige forsørgernormen. De fleste informantene er opptatt av å vise seg forskjellig fra det de framstiller som kvinners *tøvete* måte å snakke om vekt og utseende på. Hvorfor er det så viktig for dem å tydeliggjøre at de bryr seg så lite om hvordan de ser ut?

Kropplig pleie vurderes i kulturen som en kvinnelig performance (Bourdieu 2000:73). Kroppen er også et potensielt seksualisert objekt. Den ideelle maskuline kroppen krever omfattende forpleining. Den maskuline kroppspleien og estetikken relateres gjerne til væremåten til homoseksuelle menn. Homofobien blir en del av heteroseksuelle menns

maskuliniseringsprosjekter. Kanskje er det ikke frykten for den kvinnelige skjønnhetspleie som er i fokus, men heller frykten for homsekulturens performance?

Mennenes tendenser til å marginalisere betydningen av overvekten blir i Connells perspektiv et resultat av å distansere seg fra den marginaliserte homoseksuelle maskuliniteten tilsier. "Gayness, in patriarchal ideology, is the repository of whatever is symbolically expelled from hegemonic masculinity (...)," skriver Connell (1995:78). For en heteroseksuell mann vil det å synliggjøre at han opplever kroppen sin som et objekt for andre menns blikk, være spesielt sårbart. Dette trenger ikke nødvendigvis å innebære at overvekten ikke representerer et problem for dem personlig. Det er som vi snart skal se, forskjell på idealiserte forestillinger om maskulinitet og mannskroppens levde liv.

Trivselsvekten

I løpet av samtalen forteller Jon (30) at han aldri vil nå *normalvekten*. Normalvekten han henviser til, er den vekten som anbefales etter Grete Roedes målinger av fettprosent og BMI. Jon har gått ned om lag 15 kilo på kurset, men skal ned flere kilo. Han forteller:

Jon: Da jeg starta, var jeg 122 kilo. Jeg har vært oppe i nesten 130 kilo.

M: Men du er høy.

Jon: Ja, altså, men da jeg tok sånn kroppsanalyse ...

M: BMI?

Jon: Ja, på en måte, men de (Grete Roede as) tar i tillegg fettprosent. De måler og ser etter høyde og alder. Og da stod det sånn at idealvekta var 89 kilo, så jeg skulle gå ned 33 og noe kilo.

M: Det virker mye. Tar de hensyn til kroppsbygning og sårne ting?

Jon: Ja, de gjør det, men idealvekta mi kan jo være ... Om jeg veier 90, 100 eller 110 spiller ingen rolle, så lenge jeg har funnet min trivselsvekt. (...) Det hadde vært fint å komme under 100, men altså ...

M: Så 100 er et tall som ...

Jon: Ja, men kommer jeg under 105, så må jeg være veldig fornøyd da også.

M: Man kan kanskje føle at man skal ned så veldig mye?

Jon: Ja, jeg tenkte også at det virket mye ...

Ifølge BMI-anbefalingene bør Jon gå ned mellom 30 og 40 kilo. Jon sier at det ikke spiller noen rolle hvor mye han veier etter kurset. Han ønsker heller å finne sin trivselsvekt. De konkrete tallene ser allikevel ut til å være viktige for ham. Man kan få inntrykk av at Jon ikke er helt fornøyd med at han ikke når denne idealvekten. Han forhandler med seg selv om *normalvekten* egentlig er oppnåelig. Dersom han kommer like under 100 kilo, er det fortsatt 10 kilo igjen til den vekten Grete Roede as anbefaler. Senere i intervjuet sier Jon at han ikke hadde *sett ut* dersom han skulle veie 89 kilo. Han vil ikke bli så *tynn* som normalvekten tilsier. De fleste av mennene gir inntrykk av at de har et relativt avslappet forhold til kroppen sin, noe jeg fant befriende. Målene bryterne hadde satt seg i forkant av slankekurset, lå ofte langt over det Grete Roede as anbefalte etter mål av BMI. Mennene tar ikke for gitt at de må være innenfor normalområdet for å føle seg vel i kroppen, noe som indikerer at de selvstendig er med på å bestemme hva som er normalvekt for dem.

Jeg synes det er interessant at mange av mennene sier at det viktigste er å trives og ikke bry seg om hva alle andre mener. Den tilbakelente holdningen til kropp og utseende må ses i lys av disse mennenes tanker om forskjeller mellom kjønnene: Menn er menn og forskjellige fra kvinner. ”Kroppen er ikke et tegn på om du er vellykka som mann, slik som den er for kvinner,” hevder Petter (45). Han forteller hvorfor han antar dette:

Jeg tror det er annerledes for menn å være overvektig. Det blir jo ikke lagt merke til på samme måte som når en kvinne er overvektig. Opplevelsen er sosialt annerledes også. Det er jeg helt overbevist om.

Menn anses å ha makt og innflytelse på andre måter. For disse mennene synes ikke kroppen å være et selvrealiseringsprosjekt. Jon (30), Inge (32), Arne (57), Gunnar (56) og Mikkel (32) har helsemessige årsaker til at de slanker seg eller har ønske om å slanke seg. Derfor er det nærliggende å tenke seg at overvekten har kommet på fordi det ikke er viktig for dem å leve opp til et ideal om å være slank. Som vi har sett, er det ikke så nøye å passe inn i *normalkroppen*, mange forteller at det er viktigere å kose seg og nyte livets gleder.

Den konkrete kroppens levde erfaring er alltid situert innenfor en sosial kontekst (situasjon), hevder Moi (Moi 2002:118). En mann læres ikke opp til å bli moralsk ansvarlig for hvordan kroppen hans ser ut, hevder Haug (1990). Ifølge Widerberg blir *den fysiske sårbarheten* en erfaring som kvinner posisjoneres til å dele (1995:153). Den for store magen forteller noe om hennes svake karakter (ibid. s.151). Hva sier så mannens store mage om hans karakter? ”Liksom kvinner gjøres også mannen til estetisk objekt, men denne estetiseringen har ulik

betydning avhengig av om personen er en kvinne eller en mann,” hevder sosiologen og mannsforskeren Thomas Johansson (1998:261, min oversettelse). Kanskje er det slik at mennene ikke opplever at magen er et moralsk anliggende?

Petter (45) er direktør med omfattende lederansvar. Hans forståelse av makt og kjønn kommer til uttrykk når han forteller om menns forhold til kropp og utseende:

Jeg tror ikke at menn er så opptatt av utseende. Menn har kanskje så mye kontroll ellers – sånn gjennom jobb, person og makt og alt det der, ikke sant? De slapper mer av på de tingene. Jeg tror det kan være noe der altså. Du kan være drittsekk og likevel godt likt fordi at du gjør en kjempegod jobb, ikke sant? Vi menn verdsetter andre ting – resultater og jobbrelaterte ting, særlig karriere, penger, bil og alt det der. Det verdsetter vi gjerne mer enn hvilke sosiale egenskaper du har. (...) Jeg gjør en så bra jobb og tjener så bra med penger at åssen jeg ser ut, det spiller ingen rolle. Så lenge jeg blir verdsatt på de parametrene der, holder det for meg – da spiller det ingen rolle hva du mener om kroppen min eller utseende mitt. Jeg vet at dette har jeg, og det er viktig for meg. Så lenge jeg har kreditt for det, så er det greit.

I sitatet ovenfor viser Petter til de moralske forventningene menn møter om å lykkes i arbeidslivet. Som jeg var inne på i kapittel fire, knyttes mennenes selvforståelse nært til det å være i kroppslig beredskap for jobben. Det han sier, illustrerer Haugs (1990) poeng om at menns ære og makt går gjennom det å lykkes i forretningslivet og i eiendom. Kroppen er kanskje heller et redskap til å skaffe seg en posisjon i arbeidslivet. Det Petter sier, indikerer at overvekten ikke innebærer at de blir mindre menn eller uanstendige menn i samme grad som for eksempel det å tape i arbeidslivet eller ligge under for alkoholen ville ha gjort (Haug 1990).

Flere av informantene vurderer også sin egen kropps vekt og størrelse i forhold til menns og kvinners forskjellige kroppsuttrykk. Menn kan godt ha mer *å ta i* enn kvinner. Menn kan være store og maskuline, mens kvinner skal være smale og kvinnelige (Steihaug 2002, Haug 1990). Menn må derfor ha andre grunner til å slanke seg enn det kvinner vanligvis har.

Bourdieu's tilnærming til kjønn gjennom habitusbegrepet innebærer som nevnt tidligere at mannlighet kan få ulike uttrykk i de ulike klassene, noe som innebærer at de rådende maskulinitetsnormene i middelklassen ikke nødvendigvis vil være et ideal for arbeiderklassen. Jeg tenker at det å ikke bry seg om overvekten ikke nødvendigvis er forbeholdt arbeiderklassens menn. Å bli sett og vurdert som *kropp* og ikke ut fra posisjon betyr som vi vet at man blir til objekt for andres vurderinger. Bourdieu hevder at virkningen av det sosiale

blikket beror på om mottakeren gjenkjenner de kategoriene som senderen bruker for å vurdere og verdsette (Bourdieu 2000:74). Min forståelse er at objektivering oppleves som høyst problematisk for menn uavhengig av klasse. Uavhengighet og subjektstatus er selve kjennetegnet på det maskuline. Om vi følger Bourdieu videre, vil frykten for det *svake* og derigjennom *kvinnelige* være en del av sosialiseringen til menn. Frykten for sårbarhet blir en del av den fellesmannlige referanserammen – en del av den hegemoniske maskuliniteten (Connell 1995).

Har du ikke kontroll – eller?

Det er viktig å ha i mente at de fleste av mennene i materialet ønsker å slanke seg eller slanker seg av helt andre grunner enn de fleste kvinner gjør. I forrige kapittel så jeg nærmere på hvordan enkelte av informantene tok avstand fra en feminin måte å spise på. Slik jeg ser det, handler bryternes manglende bevissthet og ikke-interesse i sunn mat også om at de ikke ønsker å gjøre seg til objekter for andres blikk. Motstanden mot objektstatus gir seg ulike utslag og varierer etter hvilke maskulinitetsnormer og verdier mennene orienterer seg mot. De fleste av mennene i denne undersøkelsen vil ikke gjøre seg selv til offer for det en av informantene kalte *kroppsprompandaen*. De fleste informantene trekker fram de uoppnåelige idealene og sier at de ikke bryr seg om det finnes krav *der ute*. *Bryterne* gjør dette mer enn *de andre mennene*. På denne måten viser mennene at de kjenner idealene, men de ligger ikke under for dem.

"Kjære vene, du er da mann!"

Informantene har som nevnt ulike erfaringer med overvekt og helse. Enkelte har vært overvektige siden barne- og ungdomstiden, andre har lagt på seg i voksen alder. Den tilbaketrukkne holdningen til kroppen ser også ut til å handle om hvilke følelser og temaer menn *ikke* tillates å snakke om. Videre i kapitlet skal jeg gå nærmere inn i hva *åpenheten* og humoren omkring overvekt handler om.

I løpet av intervjuet med kursleder Trine gir hun et bilde av hvordan hun tror de mannlige kursdeltakerne opplever overvekt og det å ha mage:

Jeg tror jo at det viktig at vi kjører lukkede grupper og at vi har taushetsplikt i forhold til det vi prater om på kursene. Det blir veldig nær dialog – noen følger hverandre lenge på kurs. For menn er det nok en større terskel for å få aksept på det å slanke seg. Det er liksom sånn at menn må kunne leve med det å ha litt pondus. På kurs opplever jeg at det å skulle snakke om overvektsproblemer blant venner og kolleger ofte er tabubelagt blant menn nettopp på grunn av holdningen: Kjære vene, du er jo mann, du kan ha litt mage! Så derfor tror jeg at det er godt for menn å komme til et rent herrekurs der de kan få lov til å prate helt fritt seg imellom uten at noen kommer med sånne sleivete kommentarer. De synes det er litt godt å få lov til å si: Jeg liker ikke det. Jeg synes det skal bli godt å bli kvitt den magen. Jeg mener at andre plasser så er det litt tabu. Menn kvier seg for å ta det opp.

Trines erfaringer tilsier at mange menn bryr seg mer om det å ha mage og være overvektig enn det de kan tillate seg å si til andre. Den paradoksale situasjonen menn befinner seg i, kommer også til syne i mennenes fortellinger om overvekten sin. Inge (32) er den av mennene i materialet som drar selvironien og fleipen lengst, han er også den som skal ned flest kilo. Regelen er: Om du er mann, må du – for å være mann – unngå å fortelle om at du er misfornøyd med kroppen. Mannen må altså forestille seg, late som han takler det: Han må spille rollen: Ta det som en mann. På slankekurset der det normale maskulinitetsreglementet ikke gjelder for temaet overvekt, kan menn oppleve hvor befriende det er å si det som det er, og være ærlig: ”Jeg er ikke fornøyd med hvordan jeg ser ut.”

Det ytre skal gjenspeile det indre

Alle mennene i dette materialet kan gi meg en inngående beskrivelse av hvordan den ideelle mannskroppen ser ut. De er klar over idealet om en slank og veltrent mannskropp, selv om de fleste sier at de ikke bryr seg om disse idealene. Flere av mennene kobler som nevnt det å være opptatt av kropp og utseende til kvinners syting og klaging. Mange trekker fram de maskuline kroppsidealene som ekstreme og ”hysteriske”. Som Thomas (35) er inne på: ”Til og med mannsidealet er borderline anorektisk.”

De eldste bryterne forteller at de synes kroppsbildene har endret seg, og at idealene har blitt mer påtrengende enn det de var da de var unge. Gunnar (56) forteller:

Idealet nå er sånn derre skikkelig mannekropp. Med muskler, flat mage og hele pakka (...) Det er det som gjelder i dag da, synes jeg. Det tiltaler ikke meg så veldig, for jeg synes liksom det er litt hysterisk med sånne ting. Men det er en relativt alvorlig undertone i hvordan overvekt blir brukt mot folk i medier. Jeg tror nok ungdommen sliter mer. Det er jo ikke akkurat moderne å være overvektig.

For Petter (45), Gunnar (56) og Arne (57) representerer objektiveringen av mannskroppen i mediene noe som er annerledes, noe de ikke er vant med og ikke helt klarer å forholde seg til. ”Det virker helt håpløst med disse vaskebrett-typene,” ler Arne.

Mikkel (32) gir meg en inngående beskrivelse på hvordan den ideelle mannskroppen presenteres i mediene, men han blir ordknapp da jeg spør om han har krav til sin egen kropp: ”Nei, jeg interesserer meg ikke noe særlig for dette,” sier han. ”Folk får ta meg som jeg er, ingen andre har noe med hvordan jeg ser ut.” Dette er noe Mikkel ikke ønsker å gå nærmere inn i. Rune (33) forteller om idealene på en annen måte enn mange av de andre mennene: ”I dag skal menn se trent ut. Du skal se sunn ut. Det skal se ut som om du bruker tid på å holde deg i form – at du har viljestyrke og kontroll til å klare det. ”

Thomas (35) skiller seg ut fra de andre mennene med at han er slank. Thomas er den eneste av bryterne som sier at han begynte på slankekurset for ”å få en bedre kropp”. Han ville ned i vekt fordi han ville tilbake til den han var før, forteller han. På arbeidsplassen til Thomas snakkes det mye om kosthold og sunnhet under lunsjen. Han er prosjektleder og arbeider på et sted hvor det er like mange kvinnelige som mannlige ansatte. De fleste trener og er opptatt av helse, sier Thomas. Salg og markedsføring er en del av arbeidet. For meg er det åpenbart at han befinner seg i et miljø hvor kroppens utseende har sterk prestisje, og at det betyr mye for ham å holde styring med vekten. Han forteller at han følte seg uvel med det overflødige fettet. Han har dessuten begynt å trene:

Jeg kom i gang med to ting samtidig – både trening og Grete Roede. Jeg var ikke helt fornøyd med ståa. For eksempel med låra som gnisset og sånn. Det føltes ikke godt. Jeg visste jeg kom til å få mer overskudd av å trene – gjennom tidligere erfaring. Det var også det at jeg var blitt ”laske” feit, jeg så jo forferdelig ut.

Det Thomas sier her, er spesielt av flere grunner. For det første er han direkte i sin beskrivelse av hvordan han kjente overvekten på kroppen. I tillegg sier han rett ut at han ”så forferdelig ut”. For Thomas betydde overvekten et helt klart brudd med hvordan han ønsket å være. Flere ganger gjennom intervjuet kobler Thomas overvekt og det å være tykk til mangel på selvbeherskelse. Thomas omtaler det å trives i kroppen på en annen måte enn det for eksempel Jon (30) gjør. For Jon er det ikke så viktig å komme under normalområdet. Han trives uten å bli så ”tynn” som det som måling av BMI og fettprosent tilsier. Thomas har gått ned alle kiloene han hadde satt seg som mål. Da han var 15 kilo tyngre, hadde han ikke

kontroll. En mulig grunn til at han ordlegger seg på denne måten, kan være at han har vunnet over overvekten og kan derfor tillate seg å se tilbake på den ”umoralske” kroppen sin. Han er ferdig med å se *forferdelig ut* – i dag har han kontroll.

Jon (30), Mikkel (32) og Inge (32) på sin side forteller at de befinner seg i et miljø hvor det å ha en slank og veltrent kropp (den legitime kroppen) ikke har sentral betydning, men for Thomas er kroppen et viktig symbol på det å være vellykket, også som mann. Jeg spør Thomas om hvilke krav han setter til kroppen sin:

Thomas: Ja, altså (pause), men det går mer på – hva skal jeg si? I mitt hode så ligger det i å ikke bli for tjukk ... da har du ikke kontroll. Da har du ikke kontroll på hva du stapper i deg og hvordan du lever.

M: Ligger man litt etter i utviklingen da? Er det et mål på å være vellykket da, eller?

Thomas: Selvfølgelig er det det! Når du blir for tjukk, så har du liksom ikke kontrollen på et eller annet vis. Du gir blanke – det har med at ... for i de fleste tilfeller – hvis det ikke er sykdom – så er det jo noe du på sett og vis kan kontrollere selv.

M: Så det går på selvbeherskelse?

Thomas: Ja, selvbeherskelse, kontroll og disiplin. Det er der jeg kobler den, og det er vel det som ligger i bunnen av mange forventninger, tror jeg. Man *vet* jo bedre.

For Thomas er en overvektig kropp en kropp som er ute av kontroll. Jeg spør han direkte om han er redd for å miste grepet.

M: Er du redd for å skeie ut?

Thomas: Nei, det er jeg faktisk ikke. Den eneste manien jeg har etter dette kurset, er at jeg sjekker vekta to–tre ganger i uka. Altså; bare sånn går på vekta.

M: Har du vekt hjemme?

Thomas: Ja, jeg kjøpte ny i går til og med (latter).

M: Er det sånn at da har du kontroll på en måte?

Thomas: Ja, jeg er i alle fall inne i en periode hvor jeg er nødt til å følge godt med.

Thomas sier at han ikke er redd for å skeie ut (og legge på seg). Men hvorfor veier han seg så ofte? Mitt inntrykk er at den hyppige veiingen handler om at han faktisk er redd for å bli overvektig igjen, redd for å miste beherskelsen.

Davids (35) ønske om å gå ned i vekt handler om at han vil ta seg bedre ut. ”Jeg er ikke redd for å få hjerteinfarkt, men jeg er redd for å bli feit. Det vil si – enda feitere”, sier han. Hvorfor er han redd for å bli *feit*? Hva handler denne *redselen* om? Jeg spør David om han merker noe forventningspress til hvordan kroppen hans skal være:

Jeg opplever overhodet ikke noe forventningspress til hvordan min kropp skal se ut. Men man ser at mange menn blir påvirket av idealene, ellers ville vi ikke hatt bolere (de som tar anabole steroider). Hvis du skal være veldig vellykket i dag, så nytter det ikke å gå rundt å være feit. Du må se bra ut. Du kan ikke være tynn i håret og feit. Poenget er at hvis du ikke har kontroll på kroppen din ... altså jeg tror det er en underbevisst greie der: Har du ikke kontroll på kroppen din, så har du ikke kontroll på andre ting heller. De feite lederne som har den respekten, må jobbe faen så mye mer for den enn om de hadde vært *good looking*. Det er mindre tolerert enn for 20 år siden – definitivt!

David mener at det ikke lenger er akseptert at ledere ikke tar vare på kroppen sin, og at *pondusen* i dag vurderes som en svakhet ved personligheten, ikke som et tegn på rikdom og makt. David gjør seg samtidig usårbar ved å si at han ikke opplever forventningspress, men det han sier, viser nettopp at han merker presset. David er en mann som er svært direkte og kontant. Slik jeg forstår David, vil han gjøre meg oppmerksom på at det er *hans* krav til kroppen det er snakk om: Han er ikke noe offer for kroppsidealene. Hva andre forventer eller mener, er ikke noe han tar hensyn til. På samme tid snakker han om overvekten som et tap av kontroll og – om jeg forstår ham rett – også et tap av kjønn.

Som vi ser, har David en annen oppfatning av makt og kroppens betydning i dette enn det Petter (45) har. Petter mener at kroppen har liten statusverdi for menn, noe jeg tolket som et resultat av hans mer tradisjonelle oppfatning av maskulinitet. David representerer etter mitt skjønn et annet syn, og han forteller følgende om hva som i dag forventes av mannen:

I dag skal mannskroppen på mange måter reflektere det fysiske, ikke sant? Det fysiske er veldig tilbake. Samtidig kan du ikke være vellykka utelukkende ved å være fysisk. Vi har et mannsideal som skal beherske både det åndelige og det fysiske. Når det gjelder kroppsidealet, skal man i dag helt klart leve et liv som de færreste menn som lever opp til de øvrige forventningene som stilles til dem, kan levere.

Det har tidligere vært akseptert at lederens kropp har gjenspeilet et privilegert levesett. På 1900-tallet var den store mannen eller storkaren kjennetegnet med en korpulent og overvektig kropp (Mosse 1996). I dag signaliserer de slanke og atletiske kroppene til moderne toppledere i næringslivet et aktiv og kontrollert liv.

Sosialantropologen Tian Sørhaug er en av dem som har forsket mye på lederskap og makt. I boka ”*Om ledelse*” (1996) hevder han at ledelse i dag er et kroppslig anliggende. Sørhaugs poeng er at maktens kropp i dag i første rekke må være effektiv. Kontroll av begjæret blir et vesentlig kjennetegn på en korrekt leder (ibid. s. 76). Moderne ledelse handler med andre ord om å ha viljestyrke på alle områder. Det fysiske ytre skal samsvare med lederskapets prinsipper om autoritet, kontroll, nøkternhet og rasjonalitet. Den hegemoniske maskuliniteten dreier seg ikke bare om å ha kontroll over jobben og økonomien, kroppen skal også disiplineres.

Undertrykt sårbarhet

Å snakke om det vanskelige eller om temaer som kan tolkes som noe kvinnelig, slik som kroppslig ubehag og slanking, kan bety at man beveger seg mot det intime og dermed feminine – noe som bryter med de maskuline prinsippene om å være tøff og ikke vise svakhet. Når man nærmer seg det følelsesmessige og personlige ved overvekten, kommer følelsene av utilstrekkelighet til overflaten.

To av informantene fortalte om ubehaget i forbindelse med at de har opplevd å bli sett på. En av bryterne forteller:

Det var mer kroppsfiksert før. Venninnene mine sier ofte: Du som er så god og rund. Det er ikke så stort problem for venner at jeg er overvektig lenger. Før var det liksom: Vi gidder ikke ta med ham på tur, for han er så overvektig ...

Når informanten sier *det*, ser han ut til å tenke tilbake på at overvekten var et problem for ham i ungdomstiden. Jeg tolker sitatet slik at han har erfaring med å bli ekskludert og kanskje ertet for overvekten i barne- og ungdomsårene. I dag er han har blitt eldre og tryggere på seg selv. Av den grunn er det ikke *så nøye* hva andre måtte mene om kroppen hans. Han er med andre ord vant til å håndtere hva andre måtte mene om kroppen hans. Utsagnet ”Du som er så god og rund” antyder at han er akseptert i sitt miljø selv om han er overvektig, at det å være ”stor” forbindes med noe trygt (og godt), en som venninnene kan til å stole på.. Det er nok ikke tilfeldig at det er *venninnene* hans som sier at han er god som rund. Når jeg senere spør informanten om hva kroppslig velvære betyr for ham, kobler han velvære opp mot ubehaget han føler ved andres blikk og vurderinger:

I: Ja, å føle seg vel i kroppen sin? Det er vel kanskje å gå på stranda uten at folk legger merke til deg. At du er der og har større pupper enn mora deres.

M: Føler du at folk ser?

I: Ja.

M: Og at dette ikke er ok?

I: Ja, det er lenge siden jeg har gått på stranda, for å si det sånn – her i Norge ja. I utlandet er du en blant mange, og ingen skal se deg igjen.

M: Har du hatt lyst til å gå på stranda, men ikke gjort det fordi det er ubehagelig?

I: Ja, jeg tror det. Det er vel det som er hovedårsaken.

Blikkene bidrar til at han ikke ønsker å vise seg fram, spesielt overfor folk som han tror han kommer til å møte igjen. En av de andre mennene forteller om ubehaget som melder seg når han skal kjøpe klær:

Altså, det merker man når man for eksempel ikke kommer inn i størrelse 54, og man kjenner det sprenger ... og man ser inn i øynene til den som hjelper deg i butikken. *De fleiper jo ikke med det, men du merker jo at ... Denne buksen var nok litt for trang for deg, og du er nok litt for tjukk til å handle her.*

Da jeg spurte informanten om han hadde snakket med kamerater om hvordan han opplever det å kjøpe klær, svarer han: ”Nei, er du gal! Menn kan ikke snakke om sånt.”

Seidler skriver følgende om sammenhengen mellom kontroll og maskulinitet: “Control became intimately tied up with masculinity, so much so that to lose control of oneself was deemed to be a threat to one’s male identity. As mind was to control the body, so reason was to control the emotions and control was understood as a form of domination” (Seidler 1997:198). Seidler hevder at det ikke er sosialt akseptert for en mann å vise hva han føler, noe som fører til at menn lar være å bringe det problematiske i livet opp i dagen (Seidler ibid. s. 120). Overvekten blir et syndlig tap av kontroll i det moderne. Hvordan håndterer menn kropp og vekt i møte med menn som representerer idealet?

Fleipen som maskulin strategi

Trass i mennenes åpenhet i forhold til overvekten og deres vurdering av fleipen som avvæpnende er det en tendens i mitt materiale til at mennene opplever det som vanskelig å

snakke om utilstrekkeligheten – om de såre følelsene i forbindelse med det å ha en kropp som bryter med idealene. Forventningen om at menn skal være i stand til å være åpne rundt vektproblemene sine, slå seg på magen og le av seg selv kan også ramme hardt. Skårderuds (2000) erfaringer med gutter og menn med spiseforstyrrelser tyder på at det er tabu å snakke om misnøye med kroppen blant gutter. Han hevder også at gutter oftere mobber hverandres utseende og kropp (ibid.).

Å le av seg selv betraktes gjerne som en god egenskap, kanskje også som et tegn på styrke. Som David (35) forteller:

Vi kan fleipe med kroppen på en mer selvironisk måte. Man nevner noe om sin utrolig atletiske kropp, he-he. Dette handler vel om en klassisk forsvarsmekanisme for å på mange måter dekke over sin egen ... altså, man prøver å eksponere sin egen utilstrekkelighet, uten å virke utilstrekkelig. Ikke sant? Det sier noe om hva jeg har kontroll over, og hva jeg ikke har så mye kontroll over likevel, men at det gjør meg ikke så mye. Menn syter ikke over kroppen slik som kvinner gjør. Det dukker ikke så ofte opp som tema heller. Det skjer, men det er ikke noe frekvent tema.

Mennene kan med letthet snakke i generelle vendinger om kroppen, de kan ironisere over sin for tunge kropp – si at den er resultatet av for mye av det gode liv, stress eller manglende kunnskap. Kanskje er det sann at mennene ikke har tenkt så mye over hvordan kroppen deres er objekt for andres vurderinger. I intervjuene med Arne (56) og Gunnar (57) fikk jeg inntrykk av at de ikke visste hva de skulle svare på mine spørsmål om hvordan de opplevde kroppen. Heller ikke Petter (45) hadde tenkt noe videre over slike spørsmål. Jon (30) svarte følgende på ett av mine spørsmål: ”Kroppslig misnøye? Nei, den må du ta en gang til.” Selvironien kan også ses som et resultat av at overvekten ikke representerer noe problem for mennenes selvfølelse, samtidig viser materialet at fleipen også fungerer som et skjold for sårbarheten. Som Petter (45) sier: ”Det kan nok være at flere er usikre på kroppen sin, men at de ikke tør å si det.”

Den overdrevne ikke-interessen i form av ironisering med kroppslig utilstrekkelighet ser ut til å være typisk for mange av mennene i dette materialet. Slik jeg ser det, vil det å synliggjøre de såre følelsene ved overvekten overfor andre menn være det samme som å betrakte seg selv som et offer eller objekt for andres vurderinger. Rune (33) har vært det han kaller lubben siden han var ganske ung. Han forteller:

Jeg fleiper med utseendet selv. Det er vel en måte å distansere seg fra eller ufarliggjøre sine egne skavanker i forhold til det idealet. Kanskje både det ønskede jeget, det ideelle jeget, og det virkelige jeget. Det er en fin måte å fleipe det vekk på. Late som om man ikke bryr seg om det, men samtidig vise at man faktisk tenker på det. Det tror jeg faktisk er ganske typisk for menn. Det er lettere for en mann å si: jeg som er så feit – og klappe seg på magen – ølmagen sin, og skryte av den og sånn – denne har jeg betalt mye for og ... Dette er sånne klassiske mannsting.

En måte å ta kontroll over andres reaksjoner på er å ty til fleipen. Dermed viser mennene at de tar overvekten som en mann. Å fleipe viser seg dessuten å fungere som en måte menn ”snakker” om kroppslig utilstrekkelighet på. Jeg har fått inntrykk av at fleipen brukes som strategisk for å synliggjøre utilstrekkeligheten.

Der ligger en sårbarhet i at jeg føler meg lubben. At jeg føler meg tjukk, og det fleiper jeg med for å ufarliggjøre det. Jeg merker ubehaget med at jeg har mage når jeg er på stranda, fordi jeg har kompiser som er godt trent. Jeg er den minst trente, for å si det sånn. Det opplever jeg som vanskelig og fleiper med det. Det er gjerne jeg som begynner å fleipe, men jeg har blitt erta for det også: ”Kom igjen da, tjukken,” og sånne ting. Jeg tror de tør å gjøre det fordi jeg har fleipet med det først. Det er jo ikke ålreit at de gjør det.

I kameratgjengen til Rune er konkurransen en sentral del i selve maskulinitetskonstruksjonen. Sitatet ovenfor viser hvordan Rune opplever at kroppen hans bryter med de gjeldende maskulinitetsnormene i gjengen. Fleipen synliggjør forskjellen mellom hans egen kropp og de andre kameratenes veltrente kropper. De andre mennene i gjengen ser ut til å demonstrere dominansen ved å synliggjøre Runes svakheter. Til tross for at han ser ut til å oppleve dette som sårende, kan han ikke si at han føler seg utilpass med fleipingen. Når han fleiper med overvekten, handler dette om at han underordner seg det maskuline fellesskapet han er en del av. Han bryter med den hegemoniske maskuliniteten (Connell 1995). Når Rune fleiper med seg selv, er det ofte for å komme kompiserne i forkjøpet. For ham ligger det sårbarhet og rasjonalitet bak dette initiativet. Når han sier at han begynner å fleipe med overvekten fordi han skiller seg ut fra de andre kameratene, kan dette handle om å kontrollere situasjonen: Han begynner først, så kommer de andre etter. Dermed viser han at han tåler å høre at han ligger nederst i det fysiske hierarkiet.

Det som skjer mellom Rune og kameratene kan forstås i lys av dominansforhold mellom menn og konstruksjon av maskulinitet. Sosiologene Sue Askew og Carol Ross har studert hvordan gutter og menn bruker fleiping som dominansfaktorer når det ikke jenter eller kvinner til stede:

Bullying is a major way in which boys are able to demonstrate their manliness. Even though a boy may be physically weaker than another, to be able to “take it like a man” is usually considered to be a good second –best masculine quality. In this sense, bullying can be seen as a manifestation of pressures put on boys to conform to male stereotypes Askew og Ross 1998, i Frøberg 1997:68).

Til tross for at Rune er fysisk svakere enn kameratene, blir det å *ta det som en mann* en måte å vise at han takler å ha en mindre mandig kropp enn kameratene. Som vi ser, er dette noe Rune opplever at han *må* gjøre for å vise at han er tøff og ikke viser svakhet. Samtidig kan denne fleipingen med kropp og utseende også være et uttrykk for et manglende script på hvordan menn skal håndtere hverandres svakheter. Seidler viser til at menn lærer opp til å opptre rasjonelt og skjule hva de føler (Seidler 1997:153). Dominans og marginalisering erfares og leves av konkrete mennesker i konkrete situasjoner. Det gjelder å holde maska selv om man føler seg ille. Som Jon (30) sier:

Enkelte jeg kjenner som er overvektige, overdriver fleipinga til de grader. Ja, altså jeg tror det er mange som sliter med dårlig selvtillit. Jeg har en kamerat som er veldig svær. Han koddar med at han er feit hele tiden. Det er ikke lett å vite hva man skal si når de selv flirer av at de er feite.

Det Jon her sier, er et tegn på at overvekten er et moralsk anliggende, også for menn. Slik jeg ser det, er det å innrømme at man kjenner ubehaget ved overvekt, det samme som å tape ansikt for menn. Ingen av informantene har snakket med andre menn om hvordan de opplever det å ikke strekke til kroppslig. Den hegemoniske maskuliniteten og homoseksuelle menns maskulinitet befinner seg i toppen og bunnen i det maskuline hierarkiet, hevder Connell (ibid. s. 78). Som Holter også antar: ”Det er ofte forholdene mellom menn som skaper idealene for hva en mann skal være, og ikke som vi lett tror forholdene mellom mann og kvinne” (Holter 1989:69). Menn vil således ha en vanskelig balansegang mellom det å være hard og myk, mellom hetero og homo.

Mannsforskeren og historikeren Claes Ekenstam (1998) viser i sin studie av den mannlige gråtens historie at idealet om den maskuline selvkontrollen kan ses som et resultat av splittelsen mellom det fysiske og det mentale i det moderne samfunnet. Det er en splittelse som ser ut til å ramme menn hardere enn kvinner fordi menn vurderes å være mindre emosjonelle enn kvinner, hevder han (Ekenstam 1998:51). Kravene om selvbeherskelse og kontroll bidrar derfor til at følelseslivet kan utvikle seg til et problematisk prosjekt for gutter og menn (ibid. s. 52).

Presentasjonene av den slanke og sterke kroppen vitner om selvbeherskelse og kroppslig appetitt (Bourdieu 2000:73). Ifølge Bourdieu har den posisjonen en har i det sosiale rom, og plasseringen innenfor ulike felt (klasseposisjon) innvirkning på hvilke investeringer som gjøres for å skaffe til veie en kropp som samsvarer med idealene (ref.). Om man overfører Bourdieus begreper til min empiri, kan man også si at konstruksjon av maskulinitet handler om å skaffe til veie de fysiske distinksjonene som skal til for å vise at man er en maskulin mann. I medienes konstruksjoner av maskulinitet og kropp kan vi øyne *Den nye mannen* – en mer narsissistisk og selvspeilende mann enn den tradisjonelle mannen. Vi ser forandring i det imaginære, i flyten av bilder og i vårt konsum av kvinne- og mannskropper, hevder Johansson (1998:261). Han sier videre at selv om menn i dag har lov til å være mer opptatt av utseende og hvordan de tar seg ut, er ikke nødvendigvis det et resultat av reelle endringer i kjønnsidentiteten hos mange menn. En hovedoppgave i medievitenskap om maskuliniteter i bladene *Vi menn* og *Mann* ser ut til å bekrefte Johanssons innsikter og viser til at den såkalte feminiseringen av mannen, eller det man i mediene lanserer som den *metroseksuelle* mannen, langt på vei er en myte, og at bevissthet rundt mote, kroppspleie og livsstil først og fremst er et urbant middelklassefenomen (Sandvand 2004). Johansson skriver: ”Den narcissistiske mannen är inte en ny man, utan kanske snarare en traditionell man i en ny förpackning (Johansson 1998:262).

Mine studier viser at Johansson kan ha rett i det han sier. Som vi har sett ut fra det foreliggende materialet, distanserer flere av mennene seg fra det Bourdieu (1990:7) kaller den legitime (herskende) livsstilen. Dette ser ut til å handle om at konformiteten ved maskulinitetsnormene som regjerer i det miljøet man befinner seg i, virker styrende inn på hvordan man verdsetter seg selv som mann. Mennene som arbeider i yrker hvor det ytre har stor betydning, forteller om sterkere reaksjoner fra sine mannlige venner på overvekten enn menn som befinner seg i miljøer hvor man ikke skal være opptatt av kroppens estetiske verdi. I de mer tradisjonelle mennenes øyne blir de moderne kroppsidealene forbundet med en feminin performance – objektiveringen av mannskroppen blir noe de tar avstand fra. Den såkalte metroseksuelle mannen blir heller en ikke-mann i deres øyne. Samtidig kjenner også disse mennene ubehaget ved overvekten når de beveger seg i mindre kontrollerte sosiale situasjoner, for eksempel på stranda eller i klesbutikken. Noe som indikerer at alle medlemmer i et samfunn internaliserer samfunnets anti-overvekt fordommer, selv om mange i herdig forsøker å yte motstand.

Kapittel 7 Avsluttende kommentarer

I denne hovedoppgaven har jeg studert hvordan kjønn får betydning for menns opplevelser og forståelser av kropp, mat og helse. I forsøket på å forstå hvilke barrierer menn møter for å oppnå sunnere kostholdsvaner har jeg støttet meg til både feministisk teori og til mannsforskning: Et ”samarbeid” jeg har funnet fruktbart. I det følgende vil jeg reflektere over hva denne studien viser og plassere mine studier inn i en videre sammenheng.

Menns helse og det moralske imperativ

De fleste mennene i dette materialet har helsemessige begrunnelser for at de ønsker å slanke seg. Tendensene materialet tyder på at mennene med helseplager ikke har tatt innover seg at de har hatt dårlig helse før andre hjelper dem til å erkjenne at overvekten er helsefarlig. Mennene i dette materialet forholder seg til helseopplysning på ulike måter. Her er det forskjeller når det gjelder hvordan mennene mottar og bearbeider informasjonen. Yrke og utdanning ser ut å ha betydning for hvor mye menn interesserer slike temaer. Mennene med lengst utdanning oppsøker aktivt informasjon om helse og kosthold. Bryterne i undersøkelsen har tidligere inndratt seg helseopplysning og er de som oftere sier at de opplever fokuset på overvekt og helse som formanende. En hovedtendens er at de fleste av mennene har unngått å spise sunn mat fordi de har betraktet denne maten som uegnet for menn. Bryterne fortalte at de ikke har vært bevisst på sine kostholdsvaner før de begynte med endringene. Et annet sentralt funn er at arbeidssituasjon og tidspress får betydning for mennenes spisevaner. Flere reagerer på jobbstress med å bruke mat som stimuli for å dempe den psykiske belastningen.

Jeg har belyst mennenes helseforståelser og innstillinger til kroppen ved å utforske deres maskuline selvforståelse og deres kroppsliggjorte beredskap for jobben. Den hegemoniske mannlige forsørgernormen bidrar til at mange menn ikke tar hensyn til kroppslige plager og smerter. Den hegemoniske maskuliniteten handler om å være tøff og ikke vise svakhet og samtidig være myk og følsom overfor de riktige tingene. Studien viser at menns motvilje mot å ta overvektsproblemene på alvor, og til å endre lite helsebringende kostholdsvaner, må ses i lys av kulturens presentasjoner av mannskroppen som sterk og uovervinnelig. Mange menn befinner seg i dag i en splittelse mellom tradisjonelle verdier og moderne krav. Det

foreliggende materiale viser at menns felles regelverk om *ikke* å snakke om vansker og følelser hindrer dem i å vise sine omsorgsfulle og følelsesmessige sider for andre enn familien. Dette medfører at menn har få arenaer til å snakke om følelser. Sammen med ektefeller, samboere og venninner forhandles den hegemoniske maskuliniteten, og i fellesskap med kvinner modereres de strenge kravene til kontroll og selvbeherskelse. Resultatene i undersøkelsen tyder på at når menn underkommuniserer helseproblemer og ikke tar ansvar for kroppen bidrar dette til at kvinner overtar ansvaret for menns helse.

En kroppsliggjort maskulin forventning om at menn skal privatisere smerter og symptomer for å være mann nok må nødvendigvis avlæres for at menn skal oppnå bedre helse og levevilkår. Ett skritt i riktig retning vil etter mitt skjønn være at fedre lærer sine sønner at det er godt og riktig å vise følelser. Denne studien tegner også et positivt bilde av endrede forestillinger av menn og maskulinitet. Flere menn har i dag et større spillerom og handlingsfrihet i forhold til sitt kjønn enn tidligere. Samtidig opplever menn i dag en sterk splittelse mellom det private og det offentlige livet de lever.

Maskuliniteter mellom idealer og realiteter

”Ekte” mannfolk pirker ikke i maten, teller kalorier og tenker før de spiser. Menn har hittil hatt sin frihet til å si: ”Det er ikke viktig for meg hva andre mener om kroppen min”. Menn i dette materialet unndrar seg kroppsidealene, gjør motstand og fleiper med kroppen sin. De har kunnet hylle friheten ved å spise på ”ekte mannfolkvis”. Men der pågår en endring. Menns levde erfaring bidrar til å vise at tema maskulinitet og kropp er mer komplisert enn som så. Menn på slankekurs, menn som teller kalorier, veier mat, ser på fettinnholdet, kutter ut sausen, osten, og pølsa på vei hjem fra jobben. Følelsen av underordning, følelsen av å ligge nederst i det fysiske hierarkiet, følelsen av å måtte kompensere med å latterliggjøre sine kropp for tilpasse seg det maskuline regelverket.

Helsekampanjer, skjønnhetsidealer og livsstilsmagasiner har i hovedsak vært rettet mot et kvinnelig publikum. Jeg har i denne oppgaven rettet oppmerksomheten henimot ukjente sider ved menns liv. Kropp, mat, slanking og helse er, som vi vet, temaer som kvinner regnes som ”eksperter” på.

Menneskelig frihet er alltid kroppsliggjort, hevder Simone de Beauvoir (2000). Det er via kroppen vi gjør våre erfaringer i verden – ”kroppen er en situasjon, men den er en fundamental situasjon fordi den er grunnlaget for min erfaring av meg selv og av verden” (de Beauvoir, sitert i Moi 1998:95). Jeg har gjennom analysen av det empiriske materialet inntatt et uttalt fokus på menn og maskulinitet. Vi har sett at frykten for det kvinnelige er en del av menns maskuliniseringsprosjekter. Beauvoir skriver i boka *”Det annet kjønn”* at fremtiden er åpen og at kvinners frihet radikalt vil omforme kvinners og menns situasjon (Beauvoir 2000). Kvinneforskningen har vært opptatt av å synliggjøre kvinners forhold til kropp og seksualitet for å belyse hvordan kvinner holdes nede gjennom disiplinering av kjønn og kropp. Alle påbud, restriksjoner all bekymring, skyld og skam - all den fysiske sårbarheten kvinner posisjoneres til å dele (Widerberg 1995:151) Tar du ikke vare på deg selv? Kjenner du ikke til regelverket? Er du ikke kvinne (nok)? Frigga Haug, Dorothy Smith og Karin Widerberg er sosiologer og kjønnsforskere som har bidratt i arbeidet med å synliggjøre kvinners kroppslige sårbarhet. Sosiologer som har hatt stor betydning for mitt intellektuelle ståsted innenfor feministisk teori.

Det er ikke bare kvinnelig ”svakhet” menn frykter, det er også ufriheten, objektstatusen, alt det i kvinneverden som de ikke forstår eller klarer å forholde seg til. Hvilken deilig frihet å kunne si: ”Jeg bryr meg ikke om hva du mener om kroppen min. Jeg er et selvstendig, fritt handlende subjekt i forhold til dette som har med kropp, mat, helse og slanking.” Dette er en frihet mange kvinner misunner menn. Det er denne friheten de fleste mennene i mitt materiale ikke vil gi slipp på. De nekter å bli objekter for andres krav og formaninger. Men det er et tankekors at i mitt materiale er flere menn slett ikke oppriktige når de sier at de ikke tar seg nær av overvekten. De later som fordi de strenge spillereglene for mannlighet sier det må være slik. Hva dette følelsesmessige handikap innebærer for unge gutters konstruksjon av kjønnsidentitet finnes det lite forskning på. Mitt prosjekt har vært å vise hva som kan skje når menn entrer kvinners erfaringsverden. Som dette materialet viser kjenner menn på sårbarheten, usikkerheten og utilstrekkeligheten. Funn i mitt materiale tyder på at om en skal lykkes som moderne mann i dag må en også holde kroppen i orden.

Vi har sett at selvkontrollen bidrar til å isolere følelseslivet, og som kjent bidrar frustrasjon til aggresjon. Et sentralt funn er at mykheten og omsorgen menn tillates å vise, ser ut til å være begrenset til den hjemlige sfæren. I relasjon til kvinner brytes de strenge barrierene til

selvkontroll. Ifølge psykolog Per Are Løkke handler *følelseslivets likestilling*²⁴ om å utvikle nye metoder for å forstå og uttrykke og forvalte det mannlige følelseslivet (Løkke 2000). For å oppnå likestilling må menn våge å gjøre det personlige politisk, hevder Seidler (2003:88). For å oppnå likestilling i helse må menn nødvendigvis selv på banen og bidra til kjønnet selvrefleksjon og hjelpe til å bryte ned barrierene som stenger for at menn skal oppnå god helse.

Videre spørsmål

Mitt bidrag til helseforskningen har vært å utvide eksisterende medisinske og psykologiske perspektiver på kropp og overvekt og synliggjøre at menns innstillinger og handlinger i forhold til kropp, mat og helse også handler om sosialisering til mann. Funnene i min undersøkelse bidrar til å problematisere helsemyndighetenes imperativ om å privatisere helse (Watson 2000:141). Kropp, mat og helse er kvinnelige domener. Av den grunn treffer helsebudskapet kvinner i større grad enn menn fordi den kroppslige beredskapen for andre er en del av den kvinnelige habitus. Studien min viser at grupper av menn lever under betingelser som vanskelig kan kombineres med et helsebudskap som henspiller på den enkeltes moral og ansvar. Når helsemyndighetene utarbeider helsekampanjer må de nødvendigvis ta rammebetingelsene for menns liv og erfaringer på alvor. Det betyr at menns risikofylte livsstil ikke utelukkende kan ses som egosentrisk og umoralsk, men som et resultat av kjønnede forventninger og idealiserte forestillinger om at mannskroppen er usårbar og uovervinnelig.

Det psykologiske feltet antar at mørketallene er store når det gjelder menns problematiske forhold til kropp, mat og trening. Funnene i min undersøkelse åpner opp for å stille nye spørsmål om menns håndtering av kropp og følelser. For å forstå hvorfor menn gjør som de gjør må man nødvendigvis også ta hensyn til hvilke normer og idealer menn orienterer seg mot. For å belyse kroppsdisiplineringen unge gutter opplever i dag er det nødvendig med mer kvalitativ forskning. Vi trenger med andre ord en forskning som spør menn om deres kroppsliggjorte komplekser og følelser. Deres egne forståelser og erfaringer bør løftes frem i lyset. Ikke før vi gjør det vet vi hvordan disse guttene opplever kroppen, og hvordan det sosialt oppleves å være ung mann i dag.

²⁴ Dette begrepet er hentet Per Are Løkkes bok *Farsrevolusjonen* (2000).

Litteraturliste

- Andersen, E. og Grimsmo, A. (1999): *Langtidsresultater ved slanking i selvhjelpsgrupper*, i Tidsskrift for Den Norske Lægeforening nr. 1/1999 s.119: 14-7
- Album, D. (1996): *De nære fremmede. Pasientkulturen i sykehus*. Oslo:Tano.
- Amlien, V. og Stø, E. (red.) (2000): Om matkultur... Et felles SIFO samarbeid på oppdrag fra Statens landbruksbank. Arbeidsnotat nr. 19-2000. Sifo.
- Beauvoir, S.de. (2000): *Det annet kjønn*. Oslo Pax Forlag A/S.
- Berg L. (2001): *Norske forbrukeres forhold til matsikkerhet i 1999 og 2001*. Oppdragsrapport nr. 20 – 2001. Sifo.
- Bjerrum Nielsen, H. og Rudberg, M. (1989): *Historien om jenter og gutter. Kjønnssosialisering i et utviklingspsykologisk perspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Bordo, S. (1999): *The Male Body. A New Look at Men in Public and Private*. New York: Farrar, Straus and Giroux.
- Bourdieu, P.(2000): *Den maskuline dominans*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Bourdieu, P. (1984): *Distinction. A Social Critique of the Judgment of Taste*. London: Routledge.
- Bourdieu, P. (1995): *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Bourdieu, P. (1990): *Kroppens sosiale persepsjon. Noen foreløpige bemerkninger*, i sosiologi i dag, 1999. 3–11.
- Bourdieu, P. (1993a): *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge: University Press.
- Bourdieu, P. og Wacqant, L.J.D. (1993b): *Den kritiske ettertanke*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Brandth, B. (1994): *Teknologi og mannlighet i forandring. Gården som arena for konstruksjon av kjønn*, i Sosiologisk Tidsskrift årgang 2, nr. 3–94.
- Brantsæter, M. og Widerberg, K. (1992): *Sex i arbeid(et) i Norge*. Oslo: Tiden.
- Chapple, A. and Ziebland, S. (2002): *Prostate cancer: embodied experience and perceptions of masculinity*. In Sociology of Health & Illness Vol. 24 No 6 2002 ISSN 0141-9889, pp. 820-841.
- Connell R.W. (1995): *Masculinities*. Cambridge: Polity Press.
- Easthope, A. (1990): *What a Man`s Gotta Do. The Masculine Myth in Popular Culture*. New York, London: Routledge.

Ekenstam, C., Frykman, J., Johansson, T., Kuosmanen, J., Ljunggren, J. og Nilsson, A. (1998): *Rädd at falla. Studier i manlighet*. Södertälje: Gidlunds Förlag.

Elvebakken, K. T. (2003): *Overveiktsnormer og propaganda mot overvekt*, i Sosiologi i dag. Nr. 2/2003.

Fog, J. (1994): *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*. København: Akademisk Forlag.

Frank, A.W. (1995): *The Wounded Storyteller: Body, Illness and Ethics*. Chicago: University of Chicago Press.

Fremmedord og synonymer fra Blå ordbok. Tredje utgave, andre opplag (1996). Oslo: Kunnskapsforlaget.

Frøberg, S. (1997): Mellom menn i militæret. Om kropp og seksualisering, makt og samhold i relasjoner mellom menn, i Kristin Skjørten (red.): *Forskning om seksualisert vold. Et Prosjektsammendrag*. Norges forskningsråd: 1997.

Frønes, I. og Brusdal, R. (2000): *På sporet av den nye tid. Kulturelle varsler for en nær fremtid*. Bergen: Fagbokforlaget.

Fürst, E. (1995): *Mat – et annet språk. Rasjonalitet, kropp og kvinnelighet*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Groven, G. (1999): *Heterovenenskap – den moderne måten å gjøre det på? En kvalitativ studie av vennskap mellom kvinne og mann*. Hovedoppgave i sosiologi. Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Universitetet i Oslo.

Goffman, E. (1975): *Stigma. Om afvigerens sociale identitet*. Danmark: Nordisk Forlag.

Grogan, S & Richards, H. (2002). *Body Image: Focus Groups with Boys and Men*. In Men and Masculinities, 4, 219-233.

Gutter på syv år får anoreksi. Aftenposten 02.09.02

Hammersley, M. og Atkinson, P. (1996): *Feltmetodikk. Grunnlaget for feltarbeid og feltforskning*. Oslo: Ad Notam Gyldendal A/S.

Hannerz, H., Albertsen, K., Nielsen, M.L., Tüchsen, F. and Burr, H. *Occupational Factors and Five-Year Weight Change Among Men in a Danish National Cohort*. In Health and Psychology, Vol 23, No 3, 283–288.

Haug, F. (1990): *Moralens tvekjønn*, i Sosiologi i dag 3/1990 s 12-34.

Holter, Ø.G. (1989): *Menn*. Oslo: Aschehoug.

Holter, Ø.G. (1996): *Menn og maskulinitet i media*. Likestillingsrådets publikasjonsserie, nr. 6. Sekretariatet for kvinneforskning. Arbeidsnotat nr. 2/96.

Høye, I. M. (2000): *Grete Roede-slanking gir rehabiliteringspenger*, i Tidsskrift for Den Norske Lægeforening Nr. 14/2000: 1683.

Jensen, K. og Holm, L. (1999): *Preferences, quantities and concerns: socio-cultural perspectives on the gendered consumption of foods*. In European Journal of Clinical Nutrition 1999, 53, 351–359.

Jobbstress gjør oss feitere. Dagbladet 11.08.04.

Kvale, S. (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.

Lilleaas, U.B. (1995): *Når forskjellen blir synlig – kvinner med kroniske muskelsmerter i et kjønnsrolleperspektiv*. Arbeidsnotat 8/95. Universitetet i Oslo: Senter for kvinne- og kjønnsforskning.

Lilleaas, U.B. og Widerberg K. (2001): *Trøtthetens tid*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Lilleaas, U.B. og Fehr, D.v.d. (2001): Kroppslig beredskap og kroppens kompetanse, i K. Malterud (red.): *Kvinnens ubestemte helseplager*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Lilleaas, U.B. (2003): *Fra en kropp i ustand til kroppen i det moderne*. Rapport 2:2003: Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Universitetet i Oslo.

Lilleaas, U.B. (2004): *Maskulinitet, sport og forbudte følelser*, i Kvinder, køn og forskning Nr. 2-3 2004.

Lorentzen, J. (2004): *Maskulinitet. Blikk på mannen gjennom litteratur og film*. Oslo: Spartacus forlag.

Lundgren, E. (1993): *Det får da være grenser for kjønn: voldelig empiri og feministiske teori*. Oslo: Universitetsforlaget.

Løkke, P.A. (2000): *Farsrevolusjonen*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Malterud, K. (2003): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mauss, M. (1995): *Gaven: utvekslingens form og årsak i arkaiske samfunn*. Oslo: Cappelens akademiske forlag.

Moi, T. (2002): *Hva er en kvinne? Kjønn og kropp i feministisk teori*. Oslo: Gyldendal.

Morgan, D. (1993): *You Too Can Have a Body Like Mine: Reflections on the Male Body and Masculinities*. In *Body Matters. Essays on the Sociology of the Body*. London. Washington D.C. : The Farmer Press.

Mosse, G.L. (1996): *The image of man: the creation of modern masculinity*. New York: Oxford University Press.

Nettleton, S. (1995): *The Sociology of Health & Illness*. Cambridge: Polity Press.

Ramm, J. (2004): *Mindre røyking, men mer overvekt*, i SSB-magasinet 2004. Oslo: Statistisk sentralbyrå.

Roll-Hansen, D. (2001): *Blir du sykere om du får tenkt deg om?*, i Samfunnsspeilet nr. 4/01. Statistisk sentralbyrå.

Roos, G. og Wandel, M. (2004): *Menn og mat*. Sifo. Prosjektnotat nr. 1/04

Rotevatn, Even (1998): *Menn, trening og spiseforstyrret adferd: En empirisk undersøkelse blant 1200 menn under avtjening av førstegangstjenesten i Norge 1997*. Hovedoppgave i idrettsvitenskap. Trondheim: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Sabo, D og Gordon, D.F. (1995): *Men's Health and Illness. Gender, Power and the Body*. London: Sage Publication.

Sandvand, S. (2004): *'Mannfoldighet'?* Hovedoppgave i medievitenskap. Institutt for medier og kommunikasjon. Universitetet i Bergen.

Seidler, V.J. (1994): *Unreasonable Men. Masculinity and Social Theory*. London: Routledge.

Seidler, V.J. (1997): *Man Enough. Embodying Masculinities*. London: Sage Publications Ltd.

Seidler, V.J. (2003): Men, Bodies and Identities. In Ervø, S. og Johansson, T. (red.): *Bending Bodies. Moulding Masculinities*. Aldershot, England: Ashgate.

Han forsker i menns ømme punkter. Intervju med Simon Sjørup Simonsen i Mannsforskning nr. 1, 2003.

Skårderud, F. (1991): *Sultekunstnere – kultur, kropp og kontroll*. Oslo: Aschehoug.

Skårderud, F. (2000) http://www.skarderud.no/blot_og_hard_mann.asp / 05.11.04.

Smith, D.E. (1987): *The everyday world as problematic: Towards a sociology for women*. Boston: Northeastern University Press.

SSB Tabell 10 Dødelighetstabeller, 2003.

SSBs helseundersøkelse 1995.

SSBs levekårsundersøkelse 1998.

Strømme, S.B. og Høstmark A.T.: *Fysisk aktivitet, overvekt og fedme*, i Tidsskrift for den Norske Lægeforening 2000;120:3578-82.

Statistisk Årbok 2002. Tabell 114: Dødeligheten av hjerte og karsykdommer blant menn og kvinner i ulike aldersgrupper. Døde per 100 innbyggere.

Steihaug, S. (2002): *Fra trening og undervisning til bevegelse og samhandling. Anerkjennelse av kvinner med kroniske muskelsmerter*. Det medisinske fakultet. Universitetet i Oslo 2002.

Stibbe, A. (2004): *Health and the Construction of Masculinity in Men`s Health Magazine*. In Men and Masculinities, Vol 7, No 1, s. 31–41.

Stortingsmelding nr. 16 (2002–2003): *Resept for et sunnere Norge - Folkehelsepolitikken*. Oslo: Det kongelige helsedepartement.

Sundar, T. (2002): *Fedme dobler risikoen for hjertesvikt*. Tidsskrift for den Norske Lægeforening 2002; 122: 2053.

Svanemyr, J. (1995): *Hår på brystet. Om maskulin identitet og symbolvalg*. Hovedoppgave i sosiologi. Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi. Universitetet i Oslo.

Sørensen, B.Aa. (1982): Ansvarsrasjonalitet: Om mål – middeltenkning blant kvinner, i Holter, H. (red.): *Kvinner i fellesskap*, i serien ”Kvinnens levekår og livsløp”. Oslo: Universitetsforlaget.

Sørhaug, T. (1996): *Om ledelse. Makt og tillit i moderne organisering*. Oslo: Universitetsforlaget.

Thaagaard, T. (1998): *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tverdal, Aa. *Forekomsten av fedme blant 40–42 åringer i to perioder*, i Tidsskrift for den Norske Lægeforening 2001; 121: 667–72.

VEKT- HELSE. (2000): Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, Rapport nr. 1/2000.

Watson, J. (2000): *Male Bodies, health, culture and identity*. Buckingham – Philadelphia: Open University Press.

Watson, J. (1998): Running like a lunatic: Colin`s body and the case of male embodiment. In Nettleton, S. and Watson, J. (eds.): *The body in everyday life*. London and New York: Routledge.

Widerberg, K. (1992): Teoretisk verktøykasse – angrepsmåter og metoder, i Taksdal A., og Widerberg, K. (red.): *Forståelser av kjønn i samfunnsvitenskapens fag og kvinneforskning*.

Widerberg, K. (1995): *Kunnskapens kjønn. Minner, refleksjoner og teori*. Oslo: Pax Forlag A/S.

Widerberg, K. (2001): *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.

Waalder, H. Th. (1999): *Menns overdødelighet*, i Norsk Epidemiologi 1999;9 (2):97-100.

Alle kilder i denne oppgaven er oppgitt

Antall ord i denne oppgaven er 37 410

Appendiks 1

Rekrutteringsskjema

Til deltakere ved Grete Roede kurs – kun for menn.

Mitt navn er Marianne Inèz Lien. Jeg er i gang med å skrive en hovedfagsoppgave i sosiologi om *Menn, mat og helse*. Siktemålet med prosjektet mitt er å belyse menns kroppsvaner og deres erfaringer med kropp og helse. I den anledning ønsker jeg å intervju menn som ønsker å endre kostholdsvaner. Hovedfagsoppgaven er en del av et større, nasjonalt forskningsprosjekt kalt "Maskuline kroppsvaner og helseforståelser – kjønn, kultur og forandring". Dette prosjektet skal gå over 3 år og er finansiert av Norges forskningsråd. Gjennom denne undersøkelsen håper jeg å få mer informasjon om hvordan du og andre menn håndterer kostholdsvaner og helseforståelser, og spørsmål rundt disse temaer vil jeg gå videre med i en mer utfyllende intervjuundersøkelse.

Om du vil være med videre i dette prosjektet, krysser du av for intervju helt til slutt i dette spørreskjema. Spørreskjema returneres til kursleder ved kursstedet.

1. Alder ____

2. Sivilstand

☐ Gift/ registrert samboer

☐ Samboer

☐ Enslig

3. Har du barn? Ja ☐ Nei ☐

4.inntekt 200 – 300 000 ☐ Under 200 000 ☐ Over 300 000 ☐

5. Utdanning (lengst fullførte)

☐ 7-årig folkeskole

☐ Framhaldsskole, realskole eller ungdomsskole

☐ Artium eller videregående skole

☐ 2-årig tilleggsutdanning (fagskole, økonomi, fag, yrkesrettet utdanning)

☐ 3-årig høyskoleutdanning

☐ Akademisk embetseksamen (5-6 år)

Jeg ønsker å gå videre med spørsmål i et mer omfattende intervju, og derfor spør jeg om du kan tenke deg å bli intervjuet og dele dine erfaringer med meg. Dine tanker og refleksjoner omkring kropp og helse kan hjelpe andre. Intervjuet vil vare ca. 45 minutter. Sted for intervjuet avtaler vi senere.

Jeg er åpen for å bli intervjuet ☐

(Fylles bare ut av de som vil være med på et intervju)

Denne undersøkelsen er anonym. Hvis du ikke vil la deg intervju, skal du ikke oppgi navn. Hvis du vil la deg intervju, må jeg vite navn og adresse slik at jeg kan komme i kontakt med deg. Jeg sørger selvfølgelig for at ingen utenforstående får tilgang til opplysningene, og at resultatene av intervjuene blir anonymisert.

Navn:

.....
.....

Privatadresse:

.....
.....

Telefon (privat/jobb mobil)

.....

Hilsen

Marianne Inèz Lien

Adresse:

Hovedfagsstudent ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo.

Jeg kan treffes på dagtid: ooooooooo eller kveldstid: ooooooooo

Appendiks 2

Intervju- guide

Hjemme

- Når står du opp om morgenen?
- Når står resten av familien opp?
- Enkelte hevder at slanking berører søvnmønsteret, og noen sier at de våkner tidligere og sover lettere enn før – merker du noe til dette?
- Spiser familien frokost sammen?
- Hvem lager frokost?
- Jeg har fått vite at mange som forsøker å gå ned i vekt er kjempesulten når de våkner, merker du noe til dette?
- Siden du har begynt på Grete Roede kurs spiser du annen mat enn de andre i familien?
- Tror du at andre i familien spiser ”sunnere” som følge av at du går på kurs?
- Man kan bli sur eller irritert når man slanker seg, merker du noen forskjeller i humøret?
- Kan du beskrive situasjoner hvor du kan bli irritabel som følge av dette?
- Hva gjør du når du føler deg irritert eller sint?

På jobben

- Beskriv en vanlig arbeidsdag. Fra du kommer på jobb til du drar.
- Hvor lang er arbeidsdagen din?
- Hvor ofte arbeider du overtid eller tar med deg arbeid hjem?
- Hender det at du føler deg stresset på jobben? Hva gjør du da?
- Er du mye sulten i løpet av dagen?
- Hvor ofte tar du deg spisepauser på din jobb?

- Tar du deg flere spisepauser nå etter at du har begynt på Grete Roede, eller er dette som før?
- Har du egen matpakke, eller kjøper du mat i kantina?
- Snakkes det om kosthold og helse på ditt arbeidssted? Da mener jeg om dette er tema i lunsjpauser osv.
- Noen av dem jeg har snakket med som går på Grete Roede kurs sier at de tenker mer på mat etter at de begynte på kurs – merker du noe av dette?
- Vet kollegaene dine at du går på vektreduksjonskurs?
- Har du blitt mer opptatt av helse og av kroppen din etter at du begynte på kurs?
- Hva du gjør du en dag du er enten er slapp, har feber eller vondt magen (fortsetter som før, blir hjemme, går til legen)?
- Hvem snakker du med når du har helseproblemer?
- Har du noen gang opplevd at du har hatt helseproblemer og ikke fått aksept for det?
Hvis ja, hvilke helseproblemer?

Etter jobb

Beskriv hva du gjør når du kommer hjem: (ettermiddag og kveld)

- Hva slags arbeidsoppgaver har du når du kommer hjem?
- Hviler du eller familien middag?
- Røyker eller snuser du? Hvis ja - hvor ofte?
- Beveger du deg noe på fritiden?
- Snakker dere mye om helse hjemme hos deg – hva som er sunt/usunt?
- Snakker dere mer om dette nå siden du går på kurs?
- Var helse og sykdom et tema i din oppvekstfamilie?
- Synes du det fokuseres mye på helse i aviser, blader og på TV?
- Leser du artikler i media som omhandler helse og ser du f. eks på Puls på NRK?
- Kan det bli for mye fokus på helse og sunnhet og lite fokus på å nyte livet?

Helgen

- Hva gjør du vanligvis på en lørdag og søndag?
(trening, handling, rengjøring, familie, hytta o.l.)
- Er ditt kosthold, dine røyke- og drikkevaner annerledes i helgen enn ellers i uken?
- Er det noe du kunne tenke deg annerledes i helgen?
- Har du blitt mer aktiv i helgene etter at du begynte på kurs?
- Mange rapporterer at det er vanskeligere å holde dietten i helgene – er det noe du kan kjenne deg igjen i?

Endring av matvaner

- Hvem er det som oftest handler inn maten i din familie?
 - Når du handler, hvilken type mat handler du?
 - Kan du fortelle meg hvilken mat du er mest glad i?
 - Opplever du at det er vanskelig å holde seg unna fy-maten?
 - Lager du maten hjemme, eller er det andre som står for dette i din familie?
 - Hva slags kosthold vil du si at du hadde før (sunt-usunt)?
 - Hva drikker dere vanligvis til frokost, lunsj og middag?
 - Hvor ofte spiser familien sammen?
 - Hvordan er måltidene (i all hast, rolige)?
 - Hva vil du si er de største endringene du har gjort i kostholdet ditt etter at du begynte på kurs?
 - Hvilke grep benytter du for å endre kostholdet? Sånne konkrete ting som hva kutter du ned på, hva spiser du mer av, om du beveger deg mer osv.
 - Har du fått hjelp og støtte hjemme for å endre matvanene dine?
 - Er det mat det er vanskelig å kutte ut?
-
- Jeg har fått vite av Grete Roede AS at noen menn har lettere for å gå ned i vekt enn kvinner, hva tror du dette kommer av?

Livsfaser (endringer i syn kropp og helse). Den unge kroppen versus den yngre kroppen

- Har ditt syn på kropp og helse endret seg i løpet av de siste årene?

- Hvis ja, hva har påvirket disse endringene?
- Hva slags syn på helse og sykdom har du med deg hjemmefra?
- Hva forbinder du med et sunt levesett?
- Har du noen gang hatt helseproblemer/sykdommer som har tvunget fram endringer av ditt levesett?
- Har du noen gang vært i det du vil kalle en krise?

Kroppsforståelse og kommunikasjon

- Hvordan vil du beskrive allmenntilstanden/formen slik den er i dag?
- Hvor henter du informasjon om helse og sykdom (familien, venner, helsepersonell, massemedia)?
- Har du noen gang hatt alvorlige helseproblemer?
- Har du noen gang møtt veggen?
- Hva er kroppslig velvære for deg?
- Føler du økt kroppslig velvære etter at du begynte på kurs?
- Vil du si at du er mer fornøyd med kroppen din nå enn før du begynte på kurs?
- Hva betyr nærhet og kroppskontakt for deg?

Kroppsidealer

- Hvilke mannlige kroppsidealer opplever du gjør seg gjeldende i vår tid? Da tenker jeg på hvordan mannskroppen blir presentert i f.eks. film, magasiner og reklame.
- Kan du beskrive hvordan den ideelle mannskroppen ser ut?
- Har disse bildene forandret seg de siste 20 årene?
- Hva med de kvinnelige kroppsidealene, hvordan skiller disse seg fra de mannlige idealene?
- Tror du mange menn blir påvirket av disse kroppsidealene?
- Opplever du krav og forventinger til hvordan kroppen din skal se ut?
- Jeg har fått vite at menn ofte fleiper med vekta si. Har du erfaringer med dette? På hvilken måte?

Selvforståelse

- Hvordan vil du beskrive deg selv som type?(stå-på-type, rask, treg, trøtt, opplagt osv)?
- Hvordan vil du beskrive deg selv som kropp – hvordan du går, sitter, står, snakker, ligger (når du sover)?
- Hvordan tror du andre oppfatter deg (foreldre, venner, kjæreste)?
- Hva slags bilde har du av deg selv som sønn, kjæreste, far?
- Vil du si at du har et annet syn på deg selv som mann i dag, enn det du hadde for noen år tilbake?
- Hva mener du om likestilling mellom kvinner og menn? Praktiseres likestilling hjemme hos deg?
- Deltok faren din i matlaging og husarbeid?
- Tror du det er lettere å være mann i dag, enn den gangen faren din var på din alder?
- I dag er det blitt mer og mer vanlig at menn omgås kvinner som venner – har du noen kvinnelige venner?
- Hvis ja, hvordan omgås dere?
- Hva er et godt vennskap med en kvinne sammenliknet med vennskap med en mann?

Sykdomsforebygging

- Er helse bare noe som er eller skjer, eller kan man påvirke egen helse?
- Hva er sykdomsforebygging for deg – er det et tema hjemme, på arbeidsplassen, blant venner?
- Har du fast lege? Andre helsetilbud?
- Hvor mange dager i løpet av det siste året har du vært borte fra jobben?
- Hva gjør du hvis en venn eller kollega er i ferd med å brenne seg ut?

Motivasjon til å delta på Grete Roede-kurs.

- Husker du når du bestemte deg for å begynne på dette kurset?
- Hvordan fikk du informasjon om kurset – fra venner, familie, legen osv.
- Synes du det var uproblematisk å begynne på kurs?

Om det er helsemessige årsaker

- Kan du fortelle litt om hvilke helsemessige årsaker som gjorde at du begynte på kurs?
- Diskuterte du dette med noen – i familien, venner, på jobben?
- Har du tidligere forsøkt å gå ned i vekt – hva gjorde du da?
- Jeg har lest på Grete Roede sine nettsider at menn generelt synes det er best å gå på kurs sammen med andre menn. Er det bra at det bare er menn på kursene? Ville du deltatt på kurs sammen med kvinner?
- Hva er forventningene/målsetningene dine til dette kurset? Er det sånn at du skal gå ned et visst antall kilo, eller er det andre mål?
- Jeg har fått vite av noen kursledere at menn ofte har humor knyttet til slanking og at det blir mye fleiping på kursene, er dette noe du også erfarer?
- Hva dreier i så fall fleipingen seg om?
- Hvordan vil du beskrive stemningen på kursene?

Avslutning

Hva har eventuelt forandringer som følge av Grete Roede kurset betydd når det gjelder helse/sykdom?

Har du noe mer du har lyst til å si noe om? Er det noe du angrer på at du har sagt?

